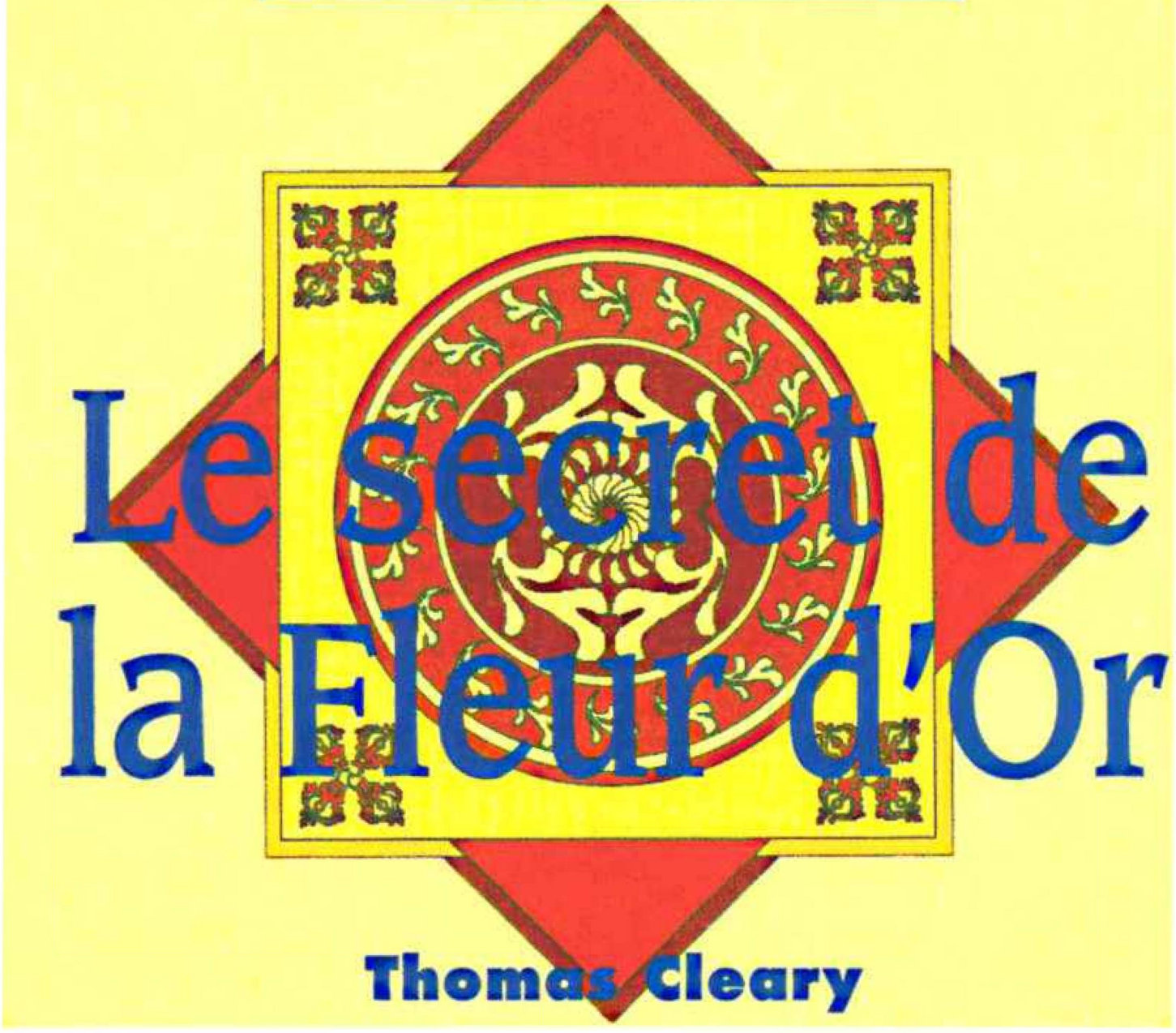
L'AGE D'ETRE

INÉDIT



Le secret de la Fleur d'Or

Thomas Cleary

La première traduction intégrale...

---

du manuel de méditation taoïste :
"Le livre de vie"...

LE SECRET DE LA FLEUR D'OR

Collection L'Âge d'Être
dirigée par Laurence E. Fritsch

L'APRÈS-MORT
Georges Barbarin

VOYAGE VERS LE MAÎTRE DE LA PUISSANCE
Ibn' Arabi

LA TECHNIQUE ALEXANDER
Sarah Barker

LA ROUE DE LA MÉDECINE
Sun et Wabum Bear

VAINCRE LA CODÉPENDANCE
Melody Beattie

SOYEZ ZEN
Charlotte Joko Beck

GUIDE DES TECHNIQUES DU MIEUX-ÊTRE
GUIDE DES MÉDECINES DIFFÉRENTES
Marie Borrel/Ronald Mary

DES PLANTES POUR TOUS LES JOURS
Arlette Braine

LA VIE EST ÉNERGIE
Simonne Brousse

LA BIOLOGIE DE L'ESPRIT
Rémy Chauvin

LE TAO DE LA VOIX
Stephen Chun Tao Cheng

MIEUX MANGER POUR MIEUX VIVRE
Lionel Coudron

LE BOUDDHISME ET LA SPIRITUALITÉ ORIENTALE
Pierre Crépon

LE CRISTAL, PIERRE DE SANTÉ
Korra Deaver

LA MÉMOIRE DES VIES ANTÉRIEURES
Denise Desjardins

LA MORT ACCOMPAGNÉE
Garance Denaux

CES COULEURS QUI NOUS GUÉRISSENT
Roland Di Sabatino

NOUS SOMMES TOUS IMMORTELS
DES VIES ANTÉRIEURES AUX VIES FUTURES
Patrick Drouot

PRATIQUE DE L'EXPÉRIENCE SPIRITUELLE
Karlfried Graf Dürckheim

VERS L'ÉTERNELLE JEUNESSE
LE TAO DE L'HABITAT
Gérard Edde

TROUVER SON PROPRE CHEMIN
Isabelle Filliozat

CHAMANE, GUÉRISSEUR DE L'ÂME
John A. Grim

À L'ADRESSE DE CEUX QUI CHERCHENT
Alain Guillo

LA VOIE SPIRITUELLE DU CHAMANE
Michael Harner

VOTRE ENFANT A UN PASSÉ
Peter et Mary Harrisson

COMMENT COMPRENDRE SON HOROSCOPE
Germaine Holley

TRANSFORMEZ VOS DÉSIRS EN RÉALITÉ
Richard Khaitzine

LA MORT EST UN NOUVEAU SOLEIL
LA MORT, DERNIÈRE ÉTAPE DE LA CROISSANCE
Elisabeth Kübler-Ross

DO IN VOIE DE L'ÉNERGIE
Anne-Béatrice Leygues

COMPRENEZ VOS ENFANTS GRÂCE À LA NUMÉROLOGIE
TROUVEZ VOTRE PARTENAIRE GRÂCE À LA NUMÉROLOGIE
Philippe de Louvigny

TU TE LIBÉRERAS DE TES CHAÎNES
Gérard G. May

QUAND LA COLÈRE MONTE
Matthews et Judith McKay, Peter D. Rogers

PILOTER SA VIE EN CHAMPION
Guy Missoum et Jean-Marc Lhabouz

MAÎTRISEZ VOTRE DESTIN
Philippe Morando

VIVRE LA VOYANCE
Rosana Nichols

LA VIE APRÈS LA MORT
Nils O'Jacobson

NAÎTRE ET RENAÎTRE DANS L'EAU
Michel Odent

LUNA-YOGA
Adelheid Ohlig

CE QU'ILS ONT VU AU SEUIL DE LA MORT
Karlis Osis et Erlendur Haraldsson

LA REBIRTH-THÉRAPIE
Jacques de Panafieu

LES CHANNELS
Erik Pigani

COMMENT SORTIR DE SON CORPS ?
Bernard Raquin

DU SOLEIL AU QUOTIDIEN
Norman Rosenthal

DÉCODEZ VOS RÊVES
UN PRÉNOM À VIVRE
Geneviève Salvatge

BIEN VOIR POUR MIEUX VIVRE
Lisette Scholl

SAGES D'ORIENT
Idries Sham

VOS VIES ANTÉRIEURES
Elaine Stephens

ÉVEILLEZ LES FACULTÉS PSYCHIQUES DE VOTRE ENFANT
Dr Alex Tanous et Katherine Fair Donnelly

LA MAGIE DES RUNES
Edred Thorsson

L'ÊTRE ALPHA
Henry G. Tietze

LA VIE SECRÈTE DES PLANTES
Peter Tompkins / Christopher Bird

UN ÉCLAIR D'ÉTERNITÉ
Janwillen van de Wetering

LA CONSCIENCE AU SOLEIL
Monique de Verdilhac

CES POUVOIRS QUI SONT EN VOUS
John Volkmar

YI-KING AU QUOTIDIEN
Greg Whincup

SUPER-MOI
Ian Wilson

UTILISEZ LES POUVOIRS DE VOTRE CERVEAU
Jacquelyn Wonder/Priscilla Donovan

L'Âge d'Être

LE SECRET DE LA FLEUR D'OR

par Thomas Cleary

LE LIVRE DE VIE,
UN GRAND CLASSIQUE CHINOIS,
de Tung-Pin Lü

POCKET

Titre original :
The Secret of the Golden Flower

Traduit de l'anglais
par Katia Holmes

Version anglaise traduite du chinois
par Thomas Cleary
avec introduction, notes et commentaires.

Publié avec l'accord de
Harper San Francisco, département
de Harper Collins Publisher, Inc.

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (alinéa 1er de l'article 40).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

© 1991, by Thomas Cleary.

© 1995, Pocket pour la traduction française.

ISBN 2-266-00018-7

Sommaire

Introduction
de Thomas Cleary 11

« LE SECRET DE LA FLEUR D'OR »

I. L'esprit céleste 17
II. L'esprit originel et l'esprit conscient .. 21
III. Retourner la lumière et rester au centre 25
IV. Retourner la lumière et accorder le souffle 31
V. Erreurs dans le retournement de la lumière 39
VI. Expériences qui authentifient le retournement de la lumière 43
VII. Méthode vivante du retournement de la lumière 47
VIII. Le secret de la liberté 49
IX. Ériger les fondations en cent jours .. 59
X. La lumière de l'essence et la lumière de la conscience 61
XI. Les rapports de *l'eau* et du *feu* 65
XII. Le cycle 67
XIII. Chant propre à inspirer le monde ... 71

Questions et réponses pour dévoiler les mystères de la doctrine de la Fleur d'or 75

Notes explicatives de Thomas Cleary 83

Postface de Thomas Cleary : Applications modernes de la méthode de la Fleur d'or 153

Bibliographie 179

Introduction

Le naturel s'appelle la Voie.
La Voie n'a ni nom ni forme :
C'est simplement l'essence,
Simplement l'esprit primordial.

Le Secret de la Fleur d'or est un manuel de méthodes de clarification de l'esprit à l'usage du profane, fondées sur des enseignements bouddhique et taoïste. Florilège des techniques « psycho-activatrices » présentées dans les anciens classiques de la spiritualité orientale, ce livre décrit un moyen naturel de libération mentale pratiqué en Chine pendant des siècles.

La méthode de la « fleur d'or » incorpore la quintessence du bouddhisme et du taoïsme. L'or signifie la lumière, la lumière de l'esprit ; la fleur symbolise l'épanouissement, le jaillissement de la lumière de l'esprit. Ainsi, le nom même de cette technique désigne l'éveil fondamental du vrai soi et de son potentiel caché.

Exprimé en termes taoïstes, le but essentiel de « la Voie » consiste à retrouver l'esprit originel et divin pour se réaliser en tant qu'être humain. Dans l'optique bouddhique, un être pleinement réalisé est conscient de l'esprit originel, ou vrai soi, tel qu'il se manifeste spontanément à l'état naturel, vierge de tout conditionnement.

Cet esprit originel s'appelle aussi « esprit céleste » ou esprit naturel. Mode de conscience plus subtil et plus direct que celui de la pensée ou de l'imagination, il est essentiel à l'épanouissement de l'esprit. *Le Secret de la Fleur d'or* vise donc à recouvrer et à raffiner l'esprit originel.

Si ce livre contient une série de techniques de méditation fort utiles, sa méthode clé est bien autre chose qu'un simple procédé méditatif. Il s'agit en effet d'un processus qui permet de parvenir à la source même du principe conscient, sans recourir à des idées ou à des images. L'exercice a pour but de libérer l'esprit des limitations arbitraires et inutiles que lui imposent ses réflexes habituels de fixation sur son propre contenu. Une fois libéré de cet autoconditionnement, disent les taoïstes, l'homme pleinement conscient cesse d'être prisonnier de sa condition et devient un « partenaire de la création ».

L'expérience de l'épanouissement de la fleur d'or est comparé à la lumière qui emplit le ciel, le ciel de la conscience inconditionnée, autrement plus vaste que le domaine restreint des images, des pensées et des sentiments : un espace sans obstacle, qui contient tout sans jamais être rempli. On accède ainsi à une intarissable source d'intuition, de créativité et d'inspiration : une fois que l'on a appris à mobiliser ce pouvoir d'éveil mental, on peut constamment y faire appel et l'approfondir à l'infini.

La pratique essentielle de la fleur d'or ne requiert

aucun équipement, aucune adhésion à un dogme philosophique ou religieux, aucun accessoire ou rituel particulier : elle se pratique au cœur même du quotidien. Elle est donc accessible à tout moment puisqu'elle dépend de l'esprit même, bien que n'impliquant pas la mise en œuvre de pensées ou d'images mentales. Sa seule difficulté réside dans le fait qu'elle utilise l'attention d'une manière inhabituelle pour un esprit qui a coutume de fonctionner selon le mode discursif de la pensée ou de l'imagination.

La singularité du *Secret de la Fleur d'or* vient de ce que ce livre offre une méthode directe de réalisation de soi, accessible à tout un chacun. L'ouvrage fut écrit il y a plus de deux cents ans au cours d'une période de crise suscitant une grande renaissance de cet ancien enseignement qui, depuis lors, est périodiquement revenu au goût du jour dans les moments difficiles, du fait de la rapidité avec laquelle cette méthode permet d'accéder aux ressources cachées de l'esprit.

Le Secret de la Fleur d'or fut le premier ouvrage du genre à être traduit en langue occidentale. La version allemande de Richard Wilhelm fut publiée en 1929 et traduite peu après en anglais. L'édition allemande et sa version anglaise contenaient toutes deux un long commentaire de C.G. Jung, le célèbre psychiatre dont les travaux devaient avoir une influence majeure sur la psychologie occidentale, l'étude de la mythologie et des religions et, plus généralement, sur toute la culture « New Age ».

Tout en reconnaissant que *Le Secret de la Fleur d'or* l'avait aidé à clarifier ses propres travaux sur l'inconscient, Jung émit de sérieuses réserves quant à la pratique enseignée dans ce livre. Mais il ignorait que le texte dont il disposait n'était en fait qu'une

mauvaise traduction d'une version tronquée et altérée de l'original.

Ainsi, la transmission du texte se fonda dès le départ sur des bases fausses, à l'insu des protagonistes. Ce qui, malgré tout, n'empêcha pas le livre de faire forte impression, puisqu'il devint à l'époque l'une des principales sources de connaissance de la spiritualité orientale en Occident et qu'il eut une influence essentielle sur la pensée jungienne en matière de psychologie des religions. Cary F. Baynes, le traducteur anglais de la version allemande de Wilhelm, alla jusqu'à déclarer que ce texte détenait « le secret du pouvoir de développement inhérent au psychisme ».

L'application de la démarche psychologique et expérimentale à la religion a enrichi la pensée et la recherche d'une psychologie moderne qui, à son tour, a elle-même favorisé une meilleure compréhension du fait religieux et de son expérience. L'un des avantages d'une approche psychologique de la religion en tant que donnée culturelle est qu'elle permet de transcender facilement ces frontières à forte charge affective que sont l'église ou la secte.

Dans l'introduction à sa traduction du *Secret de la Fleur d'or*, Wilhelm note que les organisations taoïstes qui pratiquaient cette méthode de son temps comptaient dans leurs rangs des confucianistes et des bouddhistes, mais aussi des juifs, des chrétiens et des musulmans, sans aucune obligation pour ces derniers de rompre avec leurs propres communautés d'origine. Car la méthode de l'éveil de la fleur d'or touche à quelque chose de fondamental qui révèle la dimension intérieure de toutes les religions.

Du point de vue de l'expérience même, peu importe qu'on qualifie l'éveil de la fleur d'or de relation à Dieu ou à la Voie, de découverte de l'Esprit-

Saint, de la nature de Bouddha ou du vrai soi. Comme dit le *Tao Te Ching* : « On peut toujours donner des noms, mais ce ne sont pas des termes fixés à jamais. »

L'image de l'épanouissement de la fleur d'or, lumière de l'esprit, n'est qu'une des mille tentatives de description d'une expérience en réalité ineffable. Or, le taoïsme et le bouddhisme ont avant tout une finalité pragmatique : ils ne cherchent pas à inculquer une doctrine mais à susciter une certaine expérience. Ce qui explique que les fidèles d'autres religions et des agnostiques aient pu recourir aux techniques psycho-activatrices qu'enseignent le taoïsme et le bouddhisme, sans pour autant devoir renoncer à leur propre identité culturelle.

Si l'on considère la méthode de la fleur d'or sous l'angle de sa finalité essentielle plutôt que du point de vue des formes qu'elle peut revêtir, on peut s'en servir pour transcender les barrières des différences personnelles et culturelles, sans perdre la richesse inhérente à la diversité et aux spécificités de chacun.

Le Secret de la Fleur d'or est un texte fort traitant de l'éveil du potentiel qui sommeille en tout être humain. Un texte en réalité bien plus utile et plus intéressant que ne l'avaient pressenti Wilhelm, Jung et Baynes. Je tiens à souligner que, malgré toute l'immaturité qui entache la traduction de Richard Wilhelm, je lui suis profondément reconnaissant d'avoir introduit en Occident ce livre extraordinaire qui aurait tout aussi bien pu rester inconnu pendant des décennies encore, voire des siècles, perdu parmi les centaines de traités taoïstes qui attendent d'être un jour traduits.

On peut donc dire que, d'une certaine manière, c'est grâce aux efforts de Wilhelm que paraît aujourd'hui cette nouvelle version anglaise intégrale du *Secret de la Fleur d'or*. Je l'ai entreprise dans le but de poursuivre l'élucidation de la question de la métho-

dologie en matière de psychologie universelle et d'intégrité mentale, et de prolonger les recherches amorcées par Wilhelm et Jung dans leur présentation de ce texte.

Cependant, l'une des principales raisons qui m'ont poussé à faire une nouvelle traduction a été le fait que la version Wilhelm/Jung/Baynes de ce manuel, la seule disponible jusqu'ici, contenait de dangereuses erreurs et des ajouts impropres, et j'ai souhaité rendre *Le Secret de la Fleur d'or* accessible à tous les lecteurs, néophytes et spécialistes. Ce que je me suis efforcé de faire à la fois dans la traduction et dans le mode de présentation que j'ai adopté pour le texte.

Le traité lui-même se présente comme une suite d'explications de points pratiques, formulés en termes ésotériques mais destinés à l'usage d'un public de non-spécialistes. Il est ici suivi de quelques extraits d'un commentaire appartenant au canon taoïste chinois qui éclaire les principes de la méthode en les assortissant d'observations pragmatiques, débarrassées des formes extérieures propres au symbolisme religieux et alchimique. Les notes relatives à la traduction expliquent les expressions, les idées et les pratiques auxquelles se réfère le texte. La postface boucle la boucle en évoquant le contexte de l'ancienne et de la nouvelle traduction, pour déboucher sur les implications psychologiques de la pratique de la méthode.

I

L'esprit céleste[1]

1. Le Naturel s'appelle la Voie. La Voie n'a ni nom ni forme. Elle est simplement l'essence, l'esprit primordial.

2. Invisibles, l'essence et la vie répondent au ciel et à la lumière. Invisibles, le ciel et la lumière répondent aux deux yeux.

3. Depuis les temps anciens, tous ceux qui ont atteint l'immortalité spirituelle ont transmis leur enseignement oralement, de personne à personne.

4. Taïshang apparut à Donghua par magie et la Voie se transmit selon une lignée qui aboutit à Yan, puis aux écoles de la Totale Réalité (branches nord et sud), qui en représentèrent l'apogée.

5. Ce mouvement connut à la fois un apogée, vu le nombre de ses adeptes, et un déclin, dû à la dété-

1. Vous trouverez p. 83 des notes et commentaires de Thomas Cleary se rapportant aux treize chapitres de cet ouvrage. *(N.d.É.)*

rioration de la qualité de sa transmission par voie mentale — qui a continué jusqu'à nos jours, où cette transmission est extrêmement confuse et dégénérée.

6. Tout extrême entraîne un revirement. Voilà pourquoi un certain maître Siou fit preuve de bonté en instaurant l'enseignement de la transmission spéciale, en dehors de la doctrine. Une rare chance pour ceux qui l'ouïrent. Ceux qui l'acceptèrent formèrent en leur temps une association religieuse. Chacun devrait respecter et comprendre le cœur de maître Siou.

7. Commencez par établir une base ferme dans les activités quotidiennes de la société. Alors seulement pourrez-vous cultiver la réalité et comprendre l'essence.

8. Obéissant à une directive, je deviens guide sur la voie de la libération. Je révèle au grand jour le message essentiel de la fleur d'or de l'unité absolue. Je l'expliquerai ensuite en détail.

9. L'unité absolue se rapporte à ce qui ne peut être surpassé. Il existe quantité d'enseignements alchimiques, mais tous font momentanément appel à l'effort pour atteindre le non-effort. Ils n'enseignent donc pas la transcendance totale et la pénétration directe.

10. La fleur dorée est lumière. De quelle couleur est la lumière ? Elle est symbolisée par la fleur dorée qui [en caractères chinois] contient aussi caché [le mot] *lumière*. C'est la véritable énergie des immortels célestes, absolument unifiée. Voilà ce que signifie le proverbe : « Le plomb qui est dans la patrie de l'eau n'a qu'une seule saveur. »

11. Tout le travail de retournement de la lumière se fonde sur la méthode de l'inversion. Les beautés des cieux les plus exaltés et les merveilles des sphères les

plus sublimes se trouvent toutes dans le cœur : là où se concentre l'esprit parfaitement ouvert et lucide. Les confucianistes l'appellent le centre ouvert : les bouddhistes, le piédestal de la lucidité ; et les taoïstes la terre ancestrale, la cour jaune, le col mystérieux, l'ouverture primordiale.

12. Si l'esprit céleste est pareil à une maison, la lumière est le maître de maison. Ainsi, quand on retourne la lumière, toutes les énergies du corps deviennent ascendantes. Il suffit de retourner la lumière : voilà la sublime vérité insurpassable.

13. La lumière est facile à mettre en mouvement mais difficile à stabiliser. Une fois retournée pendant un certain temps, elle se cristallise. C'est cela, le corps spirituel naturel, celui qui stabilise l'esprit au-dessus des neuf cieux. Voilà ce que l'Écriture du « Sceau de l'Esprit » appelle « rendre un hommage silencieux à la cour » et « s'envoler vers les hauteurs ».

14. La fleur dorée est pareille à la pilule d'or. Les transmutations de l'illumination spirituelle sont toutes guidées par l'esprit.

II

L'esprit originel et l'esprit conscient

1. Si, du point de vue de l'univers, les êtres sont pareils à des éphémères, du point de vue de la Voie, l'univers même n'est qu'un reflet évanescent. Seule la véritable essence de l'esprit originel transcende l'organisation primordiale et se situe au-delà d'elle.

2. La vitalité et l'énergie dégénèrent en même temps que l'univers mais l'esprit originel demeure : c'est l'infini. La production de l'univers en découle entièrement. Si les néophytes apprennent ne serait-ce qu'à préserver l'esprit originel, ils vivront dans la transcendance, au-delà du yin et du yang. Ils ne seront plus dans les trois domaines.

3. Cela n'est possible qu'en « voyant l'essence ». Voilà ce qu'on appelle « le visage originel ».

4. Le plus extraordinaire, c'est quand la lumière s'est cristallisée en un corps spirituel, qu'elle devient consciemment efficace et se trouve sur le point d'agir.

Voilà le secret qui n'a pas été transmis depuis des siècles et des siècles.

5. L'esprit conscient est tel un violent général, maître d'un puissant fief, qui contrôle tout à distance jusqu'à ce que le sabre se retourne.

6. Demeurez à présent dans la chambre de l'origine et retournez la lumière pour regarder en arrière : cela ressemble à ce qui se passe quand un chef héroïque commande, secondé par ses ministres. Une fois le gouvernement intérieur bien en ordre, les forts et les violents s'apprivoisent naturellement.

7. Les plus grands secrets de l'alchimie sont l'eau de la vitalité, le feu de l'esprit et la terre de l'attention.

8. L'eau de la vitalité est l'énergie de la véritable unité primordiale. Le feu de l'esprit est l'illumination. La terre de l'attention est la chambre centrale, l'esprit céleste.

9. Le feu de l'esprit est fonction, la terre de l'attention substance, et l'eau de la vitalité fondement.

10. Le corps est créé par l'attention. Le corps n'est pas uniquement physique : il est habité par une âme inférieure. Celle-ci fonctionne en association avec la conscience qui se développe à partir de cette âme inférieure. Cette âme peu lucide est la substance de la conscience. En l'absence d'interruption de la conscience, la transformation et la transmutation de l'âme inférieure continuent sans cesse de vie en vie, de génération en génération.

11. Il y a aussi l'âme supérieure, la cachette de l'esprit. De jour, l'âme supérieure réside dans les yeux. De nuit, elle va se loger dans le foie. Quand elle est dans les yeux, elle voit, lorsqu'elle séjourne dans le foie, elle rêve.

12. Les rêves sont les errances de l'esprit qui traverse les neuf cieux et les neuf terres en un instant. Si vous vous réveillez éteint et déprimé, c'est signe d'attachement au corps, ce qui signifie attachement à l'âme inférieure.

13. En retournant la lumière, on raffine l'âme inférieure, ce qui préserve l'esprit. En préservant l'esprit, on maîtrise l'âme inférieure, ce qui interrompt la conscience.

14. La méthode de transcendance du monde selon les Anciens est un processus de raffinage qui évacue les scories des ténèbres pour que brille à nouveau la pure lumière : il suffit de dissoudre l'âme inférieure et de restaurer l'intégrité de l'âme supérieure.

15. Le retournement de la lumière est le secret qui permet de dissiper les ténèbres et de maîtriser l'âme inférieure. Il n'y a pas d'exercice qui restaure le *principe créatif* : l'unique moyen d'y parvenir se trouve dans le secret du retournement de la lumière. La lumière étant elle-même le *principe créatif*, c'est en *la* retournant qu'on *le* restaure.

16. Persistez dans cette voie et, tout naturellement, l'eau de la vitalité coulera à flots, le feu de l'esprit s'embrasera, la terre de l'attention se stabilisera. C'est ainsi que l'embryon de la sagesse se solidifiera.

17. Un scarabée se fabrique un cocon de bouse d'où émergera la vie, grâce à un pur effort de concentration de l'esprit. Si la vie peut émerger d'une boule de bouse, pourquoi ne serait-il pas possible de produire un corps en concentrant la pensée sur l'endroit où demeure l'esprit céleste quand l'embryon a quitté la matrice ?

18. Quand la véritable nature de la conscience unifiée tombe dans la chambre du *principe créatif*, elle se divise en deux : l'âme inférieure et l'âme supérieure. L'âme supérieure se trouve dans l'esprit céleste : c'est le *yang*, l'énergie lumineuse et claire qui provient de l'espace cosmique et qui a la même forme que l'origine première. L'âme inférieure est le *yin*, l'énergie dense et opaque qui s'attache à l'esprit ordinaire qui a une forme.

19. L'âme supérieure aime la vie, l'âme inférieure regarde vers la mort. Toute concupiscence affectant le tempérament est le fait de l'âme inférieure. Voilà ce qu'est la conscience. Après la mort, elle se nourrit de sang ; dans la vie, elle souffre beaucoup. Les ténèbres retournent aux ténèbres en une sorte de retrouvailles des semblables.

20. Si les adeptes raffinent complètement la sombre âme inférieure, celle-ci sera pure lumière.

III

Retourner la lumière et rester au centre

1. D'où vient l'expression « retourner la lumière » ? Son usage remonte à l'adepte Wenshi. Quand on retourne la lumière, les énergies du ciel et de la terre, le yin et le yang, se figent. C'est ce qu'on appelle « la pensée raffinée », « l'énergie pure » ou « la pensée pure ».

2. Lorsqu'on utilise cette technique pour la première fois, on a l'impression d'un non-être dans l'être. Mais une fois le travail achevé, quand on a un corps au-delà du corps, on a l'impression d'un être dans le non-être.

3. Ce n'est qu'au terme de cent jours de travail concentré que la lumière est réelle, qu'elle est feu de l'esprit. Car au bout de cent jours, la lumière jaillit spontanément : de même que le rapport entre une femme et un homme forme l'embryon, soudain, d'un

point d'authentique énergie positive, surgit une perle. Il convient alors de l'observer, calmement, tranquillement. Le retournement de la lumière est le processus de « mise à feu ».

4. Dans la création originelle intervient une lumière positive qui agit en maître d'œuvre. Elle correspond dans le monde matériel au soleil et, chez les êtres humains, aux yeux. Rien n'est pire que d'avoir une « fuite » d'esprit et de conscience. Mais c'est la norme, aussi la voie de la fleur d'or se réalise-t-elle complètement à travers la méthode du retournement.

5. Retourner la lumière ne signifie pas retourner la lumière d'un seul coup : c'est retourner l'énergie même de la création. Il ne s'agit pas d'arrêter provisoirement les errances de l'imagination désordonnée, mais d'évacuer définitivement les pulsions de l'habitude.

6. Chaque respiration correspond à une année de temps humain. Chaque respiration correspond à un siècle sur les chemins de la longue nuit de l'ignorance.

7. D'ordinaire, les gens poursuivent leurs objectifs et veillissent en conformité avec [le passage de] la vie, sans jamais regarder en arrière. Quand leur énergie positive décline et s'évanouit, ils atteignent l'autre monde. Ainsi, il est dit dans *La Marche héroïque* : « Pure pensée est envol, pure émotion est chute. » Les disciples qui ont peu de pensées et beaucoup d'émotions sombrent dans des voies inférieures. Observez clairement et, quand votre souffle se fera tranquille, l'esprit sera vigilant et précis. Voilà comment appliquer la méthode du retournement.

8. C'est ce qu'expriment le *Classique de la convergence du Yin* en disant : « Le mécanisme se trouve

dans les yeux » et les *Questions sans détour de l'Empereur jaune* en déclarant : « Les rayons de lumière du corps humain jaillissent tous vers le haut pour rentrer dans l'ouverture de l'espace. » Celui qui accomplit *cela*, trouve du même coup longévité et transcendance de la vie.

9. Cette pratique est commune aux trois enseignements.

10. La lumière n'est ni en soi ni en dehors de soi. Les montagnes, les rivières, le soleil, la lune et toute la terre participent aussi de cette lumière qui ne se trouve donc pas seulement en soi. Toutes les opérations de l'intelligence, la connaissance et la sagesse, participent également de cette lumière qui ne se trouve donc pas en dehors de soi. De même que la lumière du ciel et de la terre emplit l'univers, la lumière d'un seul être s'étend aussi naturellement aux cieux et embrasse la terre. Voilà pourquoi si l'on retourne la lumière, le monde entier se retourne également.

11. Les rayons de lumière se concentrent vers le haut, dans les yeux : voilà la grande clé du corps humain. Réfléchissez-y. Si vous ne passez pas chaque jour un moment tranquillement assis [en contemplation], cette lumière s'écoule et tourbillonne pour se fixer n'importe où. Mais si vous pouvez passer un moment tranquille, le temps sera transcendé — dix mille ères, un millier de vies. Tous les phénomènes reviennent au calme. Vraiment inconcevable : telle est cette sublime vérité !

12. Néanmoins, la pratique oscille entre le superficiel et le profond, le grossier et le subtil. Le mieux est de persévérer constamment. La pratique est une, du début jusqu'à la fin, mais on est seul juge de sa qualité durant le processus. Pourtant, il faut un jour

atteindre le point où « le ciel s'ouvre, la terre est vaste et toutes les choses sont ce qu'elles sont », car cela seul peut être considéré comme un accomplissement.

13. Ce qui s'est transmis par le truchement de générations de sages ne se trouve pas hors du champ du regard « retourné ». Les confucianistes appellent cela « tendre la main vers la connaissance », les bouddhistes, « observer l'esprit » et les taoïstes, « l'observation intérieure ».

14. L'essentiel vient d'être résumé plus haut. Quant au reste, pour savoir comment entrer et sortir du calme, comment s'y préparer et comment agir ensuite, on se servira du *Petit traité de l'arrêt et du voir* comme de pierre de touche[1].

15. Sublimes paroles que « se concentrer sur le centre » ! Le centre est omniprésent et contient l'univers entier. Voilà qui indique le mécanisme de la création : il suffit de se concentrer *là-dessus* pour passer la porte — c'est tout. « Se concentrer » veut dire poser son attention *là-dessus* à titre de rappel, mais sans tomber dans une concentration rigide. Le sens du mot « se concentrer » est plein de vie et fort subtil.

16. Les termes *arrêt* et *voir* sont essentiellement inséparables : ils signifient concentration et pénétration. Désormais, quand des pensées surgissent, ne restez pas immobile comme vous le faisiez auparavant mais explorez l'idée suivante : où est cette pensée ? D'où vient-elle ? Où disparaît-elle ? Prolongez ce questionnement, répétez-le inlassablement jusqu'à ce que vous

1. Pierre de touche : fragment de jaspe utilisé pour essayer l'or et l'argent. Au sens figuré : ce qui sert à reconnaître la valeur d'une personne ou d'une chose. *(N.d.T.)*

compreniez qu'on ne peut saisir [la pensée] et, alors, vous verrez d'où elle vient. Vous n'aurez plus besoin de chercher son point de départ. « Ayant cherché mon esprit, j'ai compris qu'il était insaisissable. » « Eh bien, je te l'ai pacifié ! »

17. Voilà la vraie vision : tout ce qui lui est contraire est fausse vision. Quand vous aurez atteint cette nature insaisissable, continuez à pratiquer continuellement l'arrêt en le prolongeant par la vision, et à pratiquer la vision en la prolongeant par l'arrêt. Cela s'appelle le jumelage de l'arrêt et de la vision. Voilà comment retourner la lumière.

18. Le retournement correspond à l'arrêt, la lumière à la vision. Pratiquer l'arrêt sans la vision s'appelle le retournement sans lumière. La vision sans l'arrêt s'appelle la lumière sans retournement. Souvenez-vous-en !

IV

Retourner la lumière et accorder le souffle

1. La doctrine n'exige qu'une pratique nourrie par une détermination sans faille. Nul besoin de rechercher des expériences à titre de preuves : celles-ci viendront d'elles-mêmes.

2. Les débutants souffrent généralement de deux sortes de maux : la torpeur[1] et la distraction. Il existe un moyen de s'en débarrasser qui consiste simplement à laisser l'esprit se poser sur le souffle.

3. Le souffle est l'esprit même, c'est l'esprit même qui respire. Et quand l'esprit bouge, il y a de l'énergie. L'énergie est essentiellement émanation de l'esprit.

4. Nos pensées sont très rapides : dans l'instant où surgit une pensée au hasard, une inspiration et une

1. Torpeur, au sens d'un engourdissement de l'esprit qui fait oublier l'objet de l'attention. *(N.d.T.)*

expiration lui répondent. Ainsi, le souffle qui rentre et le souffle qui sort vont de pair, tels le son et l'écho. Étant donné qu'on respire un nombre de fois incalculable au cours d'une journée, on a un nombre de pensées incalculable. Quand la luminosité de l'esprit a entièrement fui hors du corps, on ressemble à un arbre desséché ou à des cendres froides.

5. Est-ce à dire qu'il ne faut pas avoir de pensées ? Il est impossible de n'en pas avoir. Alors, faut-il ne pas respirer ? C'est impossible. Mais il n'y a rien de mieux que de transformer le mal même en remède, à savoir laisser l'esprit et le souffle reposer l'un sur l'autre. Voilà pourquoi l'accordage du souffle doit faire partie intégrante du retournement de la lumière.

6. Cette méthode utilise deux lumières : celle des oreilles et celle des yeux. La lumière des yeux signifie le soleil et la lune dont l'éclat se combine. La lumière des oreilles veut dire le soleil et la lune intérieurs dont la vitalité se combine. Cependant, la vitalité est de la lumière figée et stabilisée : « Elles ont la même source mais des noms différents. » La clarté de l'ouïe et celle de la vision procèdent donc de la même lumière spirituelle.

7. Quand vous vous asseyez [en méditation], baissez les paupières et établissez un point de référence. Et puis lâchez prise. Mais si vous lâchez prise trop complètement, vous risquez de ne pas pouvoir en même temps laisser l'esprit écouter le souffle.

8. Cependant, ne laissez pas le souffle devenir réellement audible : écoutez son absence de son. Car dès qu'il y a son, on se laisse emporter par le grossier et l'on n'entre pas dans le subtil. Ensuite, soyez patient et allégez un peu l'attention. Plus vous lâcherez prise, et plus grande sera la subtilité ; et plus la subtilité sera grande, plus la tranquillité sera profonde.

9. Au bout d'un long moment, soudain le subtil même s'interrompra et le souffle véritable apparaîtra : la substance de l'esprit deviendra alors perceptible.

10. Cela tient au fait que quand l'esprit est subtil, le souffle l'est aussi ; et quand l'esprit est unifié, il met l'énergie en mouvement. Lorsque le souffle est subtil, l'esprit l'est également ; et quand l'énergie est unifiée, elle met l'esprit en mouvement. La stabilisation de l'esprit doit être précédée par le développement de l'énergie car l'esprit n'a pas de localisation sur laquelle travailler. Aussi la concentration sur l'énergie sert-elle de point de départ. C'est ce que l'on appelle la conservation de l'énergie pure.

11. Vous ne comprenez pas le sens du mot *mouvement*. Le mouvement, c'est tirer sur les ficelles. Mouvement n'est qu'une autre façon de dire *maîtrise*. Et puisqu'une action vigoureuse peut produire un mouvement, pourquoi la pure tranquillité ne pourrait-elle produire le calme ?

12. Ayant vu l'interaction de l'esprit et de l'énergie, les grands sages ont judicieusement élaboré un expédient pour le bien des générations futures. Comme dit un texte d'alchimie : « La poule étreint l'œuf et reste mentalement toujours à l'écoute. » Que voilà de bonnes instructions ! Une poule donne vie à son œuf grâce à sa chaude énergie mais, comme cette énergie ne réchauffe que la coquille sans pouvoir pénétrer à l'intérieur, la volaille dirige mentalement

son énergie vers l'intérieur. Cette « écoute » correspond à une concentration sans faille. Quand l'esprit pénètre à l'intérieur, l'énergie en fait de même et, grâce à la chaude énergie, la naissance a lieu.

13. Ainsi, bien que la mère poule sorte de temps en temps, elle reste toujours à l'écoute et la concentration de son esprit ne s'interrompt jamais. La concentration étant ininterrompue, la chaude énergie l'est également, jour et nuit, et l'esprit prend vie.

14. La vie de l'esprit surgit de la mort préalable de l'intellect. Si l'on parvient à tuer l'intellect, l'esprit originel prend vie. « Tuer l'intellect » ne veut pas dire sombrer dans le quiétisme mais cultiver une concentration sans faille. Comme a dit le bouddha : « Placez l'esprit en un point, et tout devient possible. »

15. Si l'esprit a tendance à courir en tous sens, unifiez-le par le truchement du souffle. Et si le souffle devient trop grossier, servez-vous de l'esprit pour l'affiner. Si vous procédez ainsi, comment l'esprit pourrait-il ne pas se stabiliser ?

16. Pour soigner les deux maux que sont la torpeur et la distraction, il suffit d'appliquer une méthode qui restaure le calme et de la pratiquer sans cesse, jour après jour, jusqu'à ce que l'arrêt et le repos complets se produisent spontanément. Tant que l'on ne goûte pas le calme dans sa méditation, il arrive qu'on soit distrait sans s'en rendre compte. Mais une fois qu'on s'en rend compte, la distraction même devient un mécanisme d'élimination de la distraction.

17. Quant à la torpeur, il y a un abîme entre celle dont on est conscient et celle dont on ne se rend pas compte. La torpeur inconsciente est la véritable

torpeur, tandis que celle que l'on remarque n'est pas entièrement inattentive : une claire lumière y est présente.

18. Distraction veut dire que l'esprit court à toute allure, torpeur signifie qu'il manque de clarté. Si la distraction se guérit facilement, il est difficile de remédier à la torpeur. Poursuivant la métaphore de la maladie, on peut traiter un mal caractérisé par une douleur ou une démangeaison, mais la torpeur est symptôme de paralysie, qui s'accompagne d'une absence de sensation.

19. On peut concentrer un esprit distrait et mettre de l'ordre dans un esprit confus, mais la torpeur est une obscurité amorphe, à la différence de la distraction qui garde quand même une certaine orientation.

20. La torpeur est signe que l'âme inférieure commande, alors que dans la distraction, elle n'est présente qu'en arrière-plan. La torpeur est sous l'empire de l'obscurité et de la négativité pures.

21. Si vous êtes assis tranquillement en méditation et que vous vous engourdissez, c'est que la torpeur vous gagne. Or, pour repousser la torpeur, il suffit simplement d'accorder le souffle. Dans ce cas-là, le « souffle » est la respiration et non le « véritable souffle », bien que celui-ci soit malgré tout présent.

22. Quand vous vous asseyez en méditation, calmez votre esprit et unifiez votre énergie. Comment calmer l'esprit ? Le mécanisme se trouve dans la respiration, mais seul l'esprit doit savoir que vous inspirez et expirez : ne le laissez pas entendre à vos oreilles. Si vous n'entendez pas le souffle, c'est qu'il est bon et, quand il est bon, l'esprit est clair. Si vous l'entendez, c'est que le souffle est grossier, ce qui veut dire

que l'esprit est embrumé. Cette brume étant signe de torpeur, il est naturel d'avoir sommeil. Mais il faut malgré tout garder l'esprit concentré sur la respiration.

23. Il est également essentiel de comprendre que ce procédé n'est ni mécanique ni artificiel. Maintenez simplement un regard et une écoute subtils.

24. Qu'est-ce que « regarder » ? C'est ce qui se passe quand la lumière des yeux brille spontanément et que le regard devient intérieur au lieu d'extérieur. Ne pas regarder à l'extérieur mais rester vigilant, voilà ce que signifie le regard intérieur — cela ne veut pas dire qu'on peut réellement « regarder à l'intérieur ».

25. Qu'est-ce qu'« écouter » ? C'est ce qui se passe quand la lumière des oreilles écoute spontanément et que l'écoute devient intérieure au lieu d'extérieure. Ne pas écouter à l'extérieur mais rester vigilant, voilà ce que signifie l'écoute intérieure — cela ne veut pas dire qu'on peut réellement « écouter à l'intérieur ».

26. Écouter, c'est écouter l'absence de son. Regarder, c'est regarder l'absence de forme.

27. Quand les yeux ne regardent pas dehors et que les oreilles n'écoutent pas à l'extérieur, ils sont fermés et ont tendance à galoper à l'intérieur. Seuls le regard et l'écoute intérieurs peuvent empêcher cette course intérieure, ainsi que la torpeur qui s'installe par intervalles. C'est ce que l'on appelle combiner la vitalité et la lumière du soleil et de la lune.

28. Lorsque vous sombrez dans la torpeur et que vous vous engourdissez, levez-vous et marchez un peu. Puis, quand l'esprit s'est éclairci, rasseyez-vous. Le mieux est de passer un moment en méditation tôt le matin, quand on a quelque loisir. L'après-midi, on

a beaucoup à faire et il est facile de tomber dans la torpeur. Pas besoin de fixer la durée de la méditation : l'essentiel est de délaisser toute autre occupation et de rester tranquillement assis un moment. Un jour, vous réussirez à vous absorber sans tomber dans la torpeur ni vous assoupir.

V

Erreurs dans le retournement de la lumière

1. Bien que votre pratique mûrisse progressivement, « il y a de nombreux gouffres devant la falaise aux arbres desséchés ». D'où la nécessité d'expliciter en détail les expériences possibles. Mais ce n'est que lorsque vous en serez vous-même arrivé à ce point-là que vous comprendrez de quoi je parle.

2. Notre école n'est pas la même que celle du chan [1], en ce sens qu'à chaque stade de la pratique, nous avons des preuves de son efficacité. Considérons donc d'abord les différences, puis nous parlerons des preuves d'efficacité.

3. Quand vous vous apprêtez à pratiquer cette doctrine, tâchez de ne pas avoir trop de choses en tête

1. Chan (prononcer « tchann ») : nom dérivé du sanscrit dhyana, méditation, et qui désigne la forme chinoise du bouddhisme, introduit en Chine par Bodhidharma, grand maître bouddhique indien. (« Zen » correspond à la dérivation japonaise du même nom et désigne le bouddhisme tel qu'il vint à être pratiqué ensuite au Japon.) *(N.d.T.)*

afin d'être alerte et libre. Faites-vous d'humeur douce, mettez l'esprit à l'aise, puis entrez dans le calme.

4. Une fois calme, il est alors essentiel de trouver le potentiel et son ouverture. Ne restez pas immergé dans le néant ou l'indifférence (ce qu'on appelle la « vacuité neutre »).

5. Tout en lâchant prise de tout objet mental, demeurez alerte et en pleine maîtrise de vous-même.

6. Cependant, ne vous enflammez pas à l'idée de goûter une expérience. (C'est vite fait, si l'on prend la réalité trop au sérieux. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas reconnaître la réalité, mais plutôt que c'est à la lisière de l'existence et de la non-existence que bat le rythme de la réalité. On peut y parvenir grâce à une intention point trop volontaire.)

7. Même quand l'esprit est vigilant et lucide, restez détendu et naturel. Mais ne tombez pas dans les éléments physiques et mentaux où les illusions matérielles et psychologiques ont vite fait de prendre le dessus. Si vous avez tendance à sombrer dans la léthargie chaque fois que vous méditez et que vous avez l'impression d'un relatif manque de croissance et d'énergie créatrice, cela veut dire que vous êtes tombé dans un monde d'ombre. Vous êtes d'humeur froide, le souffle tend à sombrer et vous connaissez un certain nombre d'expériences glaçantes et desséchantes. Si vous deviez persister ainsi longtemps, vous dégénéreriez et deviendriez une tête vide.

8. Pourtant, il ne vaut rien de suivre tout ce qui se présente.

9. Une fois entré dans le calme, toutes sortes de pensées diverses se présenteront à vous sans raison

apparente. Vous constaterez que vous ne pouvez pas les chasser à votre guise, et même que vous vous sentez plus à l'aise si vous les suivez. C'est ce qu'on appelle l'assujettissement du maître qui devient lui-même valet. Si cela devait se prolonger, vous tomberiez dans les différents chemins de traverse des domaines de la forme et du désir.

10. Une fois que vous aurez compris cela, vous pourrez chercher des preuves dans l'expérience.

VI

Expériences qui authentifient le retournement de la lumière

1. Nombre d'expériences qui authentifient la pratique ne peuvent être faites sans risques par ceux de facultés et de capacités modestes. Il faut vouloir la libération de tous les êtres : on ne saurait gérer l'accomplissement avec une attitude cavalière ou arrogante.

2. Quand le calme se prolonge continuellement, sans interruption, l'esprit et les sentiments sont joyeux et heureux, comme quand on est en état d'ébriété ou dans son bain. C'est ce qu'on appelle l'harmonie positive qui emplit le corps entier quand les fleurs d'or soudain éclosent.

3. Quand « se taisent les myriades de pipeaux » et que « la lune brille au milieu du ciel », la terre entière vous semble un monde de lumière. C'est l'émergence de la luminosité, substance même de l'esprit, c'est le véritable épanouissement de la fleur d'or.

4. Une fois le corps entièrement rempli, vous ne craindrez plus ni vent ni gelée. Quand vous serez confronté à des difficultés que les autres assument en souffrant, la brillance de votre esprit plein de vie s'en trouvera encore renforcée. La maison est d'or jaune, la terrasse de jade blanc. Avec une bouffée d'énergie vraie, vous insufflez la vie à la pourriture du monde. Le sang rouge devient du lait, le corps physique est tout d'or et de joyaux. C'est la grande stabilisation de la fleur d'or.

5. Le premier stade correspond aux symboles techniques du soleil couchant, de la grande étendue d'eau et des rangées d'arbres que mentionne le *Livre de Visualisation*. Le soleil couchant représente l'élaboration des fondations dans l'indifférencié : il s'agit de l'infini. « Le bien supérieur est comme l'eau », d'une pureté immaculée : il s'agit de l'ultime. Le maître est le souverain qui produit le mouvement. Le mouvement étant symbolisé par le bois, il est représenté par des rangées d'arbres — des rangées de sept, signifiant la lumière des sept ouvertures du « cœur ».

6. Le deuxième stade commence à partir des fondations. C'est le moment où la terre entière devient un champ de joyaux, de cristaux de glace : la lumière se solidifie progressivement. Une grande terrasse s'édifie. Quant au bouddha sur la terrasse de l'éveil : une fois que l'essence dorée s'est manifestée, qu'est-elle sinon bouddha ? Bouddha est « l'or immortel » de la grande sapience. Telle est l'expérience qui authentifie le stade supérieur.

7. Considérons à présent trois expériences ayant valeur d'authentification de la pratique. L'une se produit quand on est assis en méditation et que

l'esprit entre en état d'ouverture : les voix des gens qu'on entend parler semblent très lointaines mais l'on comprend tout clairement, bien que les sons ressemblent à l'écho dans une vallée. Tout est clairement entendu sans que vous n'ayez vous-même rien entendu. Tel est l'esprit en état d'ouverture : on peut l'expérimenter à tout moment.

8. Une autre expérience se produit quand, au milieu du calme, la lumière des yeux brille très fort et emplit tout l'être. C'est comme si l'on ouvrait les yeux dans un nuage : pas moyen de trouver son corps. Voilà « la chambre vide qui produit de la lumière ». Le dedans et le dehors sont inondés de lumière, le calme est visité par des signes de bon augure.

9. Autre expérience : au milieu du calme, l'énergie du corps devient telle de la soie ou du jade. Si, quand vous méditez, vous n'arrêtez pas l'énergie, elle montera avec la légèreté d'un flotteur. Ainsi, l'esprit retournera au suprême ciel. Voilà comment, au bout d'un long moment, on peut finalement s'élever.

10. Ces trois expériences peuvent se vérifier dès maintenant, mais il n'est pas encore possible de les expliquer plus précisément. Car l'expérience des choses supérieures est individuelle, survenant à chacun selon ses facultés et ses capacités. Cela correspond à ce que le *Traité de l'arrêt et du voir* appelle l'émergence des manifestations des racines du bien.

11. Quand on boit de l'eau, on sait tout de suite si elle est froide ou chaude : il en va de même pour ces choses-là. Chacun doit lui-même atteindre la foi. Alors seulement apparaît la véritable énergie primordiale unifiée.

12. Si, à la faveur d'une expérience « authentifiante », vous trouvez vous-même l'énergie unifiée, l'élixir se cristallisera immédiatement. C'est un grain de réalité. « Un grain, puis un autre — du vague à la réalité. » Cela se rapporte au « grain premier » qui se développe au fil du temps. Il y a aussi le grain premier total qui est non mesurable.

13. Chaque grain possède son pouvoir de grain. Voilà qui requiert avant tout une grande force personnelle.

VII

Méthode vivante du retournement de la lumière

1. Point n'est besoin d'abandonner vos occupations ordinaires tandis que vous pratiquez le retournement de la lumière. Comme disait un ancien : « Quand des situations se présentent, il faut réagir. Quand des choses se présentent, il faut discerner. »

2. Si vous gérez vos occupations avec une vigilance précise, la lumière ne sera pas submergée par les choses. Aussi convient-il de répéter maintes fois ce retournement « sans forme[1] » de la lumière.

3. Si vous pouvez inlassablement « ramener le regard » à la source de l'esprit, quoi que vous fassiez alors et sans vous attacher à la moindre image d'une « personne » ou d'un « soi », ce sera le « retour-

1. « Sans forme » : à la différence de la méditation « avec forme », la méditation est dite « sans forme » quand elle ne s'accompagne pas de visualisations particulières. *(N.d.T.)*

nement de la lumière où que l'on soit ». C'est la meilleure des pratiques.

4. Si vous pouvez passer une ou deux heures tranquille à méditer, tôt le matin, l'esprit dégagé de tout objet, voilà ce qu'il y a de mieux. Quand vous êtes occupé par votre travail ou par des rapports avec les autres, recourez à la technique du « ramener le regard » et il n'y aura pas d'interruption [de votre pratique]. Si vous pratiquez ainsi pendant deux ou trois mois, nul doute que les grands éveillés du Ciel confirmeront votre expérience.

VIII

Le secret de la liberté

1. La pureté pareille au jade a laissé dans le monde inférieur un secret de liberté :
Figez l'esprit dans le repaire de l'énergie
Et vous verrez soudain
La blanche neige s'envoler en plein été,
Le soleil briller dans l'eau à minuit.
Avançant harmonieusement,
Vous parcourrez les cieux
Et rentrerez pour absorber
Les vertus du *principe réceptif*.

2. Une autre ligne renferme un mystère à l'intérieur d'un mystère : « La patrie du rien du tout est la vraie demeure. » Les profondeurs de ce mystère sont toutes contenues dans un seul vers de bonne métrique.

3. L'essence de la grande Voie est d'agir avec détermination mais sans effort. L'absence d'effort permet de ne pas s'attacher aux conventions, aux formes ni aux images en usage là où l'on se trouve et, comme ce non-effort s'accompagne d'actes déli-

bérés, on évite de tomber dans le vide indifférent, la vacuité morte.

4. Si la fonction est toute au centre, le mécanisme se trouve entièrement dans les yeux. Les yeux sont les manettes des étoiles, les commandes de la création, du yin et du yang.

5. Du début à la fin, le principal ingrédient médicinal n'est autre que le « métal au milieu de l'eau primordiale » (autrement dit le « plomb dans la région de l'eau »). Ce qui a été dit précédemment à propos du retournement de la lumière n'est que l'exposé d'une méthode permettant aux néophytes de contrôler l'intérieur depuis l'extérieur, afin de les aider à atteindre l'indépendance.

6. Cela s'adresse aux personnes de capacités moyennes ou inférieures qui cultivent les deux cols inférieurs en vue de pénétrer dans le col supérieur. À mesure que la Voie devient plus claire et que la maîtrise du procédé s'affine peu à peu, le Ciel n'éprouve pas de ressentiment par rapport à la Voie mais divulgue directement la doctrine insurpassable. Gardez le secret et tâchez de l'élucider.

7. « Le retournement de la lumière » n'est qu'un terme général : à chaque degré de progrès dans la pratique, le jaillissement de la lumière prend une plus grande ampleur et la méthode de retournement devient plus subtile. Au lieu de contrôler le dedans depuis le dehors, comme avant, on maîtrise l'extérieur tout en demeurant au centre. Avant, le gérant administrait à la place de son maître, à présent on promulgue une politique au service du maître. Il y a manifestement eu un grand renversement.

8. Quand vous voulez entrer dans le calme, commencez par accorder et concentrer le corps et l'esprit pour qu'ils soient libres et paisibles. Lâchez prise de tout objet afin qu'il ne reste plus rien en suspens dans votre esprit et que l'esprit céleste prenne la place qui lui revient au centre.

9. Ensuite, baissez les paupières et, tournant le regard vers l'intérieur, contemplez la chambre de *l'eau*. Quand la lumière y parviendra, la véritable énergie positive jaillira.

10. Le *feu* est yang à l'extérieur et yin à l'intérieur. Il est donc essentiellement *principe créatif*, gouverné à l'intérieur par un yin qui stimule l'esprit en fonction des objets rencontrés, et qui accomplit les tâches habituelles.

11. Quand on retourne la lumière pour éclairer l'intérieur, [l'esprit] n'est pas stimulé par les objets. L'énergie négative s'arrête et la fleur de la lumière brille d'un éclat concentré qui est pure énergie positive.

12. En vertu du fait que les semblables s'assemblent inévitablement, la positivité de *l'eau* jaillit. Il ne s'agit plus seulement de la positivité de *l'eau*, mais de la positivité du *principe créatif* même, répondant à la positivité du *principe créatif*. Une fois que les deux se rencontrent, ils s'unissent indissociablement et le vivant mouvement de l'énergie créatrice va et vient, tantôt flottant, tantôt sombrant. Dans la chambre essentielle qui est en soi, l'on éprouve une indéfinissable impression d'espace, au-delà de toute mesure, et le corps se sent merveilleusement léger et flottant. C'est ce que l'on appelle « les nuages qui emplissent les mille montagnes ».

13. Ensuite, le va-et-vient ne laisse pas de trace, le flottement et la submersion sont indiscernables. Les canaux sont apaisés, l'énergie s'arrête : c'est le véritable rapport. C'est ce qu'on appelle « la lune trempant dans les flots par myriades ».

14. Le premier sursaut de l'esprit céleste dans la totale obscurité de l'inconnaissance correspond au retour de l'énergie positive initiale. C'est « le minuit vivant ». Ce qui se passe à ce moment-là doit être expliqué en détail.

15. D'ordinaire, lorsqu'on laisse ses yeux et ses oreilles pour suivre des objets, [les sens] sont stimulés et ne s'arrêtent qu'après que les objets ont disparu. Bien que cette activité et le répit qui s'ensuit ne soient que des serfs, le souverain devient leur esclave. C'est ce qu'on appelle « vivre toujours avec des fantômes ».

16. Mais si, au milieu de toute l'activité et du répit, vous demeurez au ciel tout en vous trouvant parmi l'humanité, le souverain est alors l'être humain authentique. Qu'il se meuve et vous bougez avec lui : le mouvement est la racine du ciel. Qu'il soit au repos et vous vous arrêtez avec lui : le repos est la caverne de la lune.

17. Si l'esprit céleste reste tranquille et que vous manquez le bon moment pour agir, c'est une erreur due à la faiblesse. Si vous réagissez après que l'esprit céleste a agi, c'est une erreur due à un manque de vivacité.

18. Quand l'esprit céleste se meut, servez-vous de la pure attention pour le faire monter dans la chambre du *principe créatif* et guidez-le avec la lumière mentale

concentrée sur le dessus de la tête. Cela, c'est agir à propos.

19. Une fois l'esprit céleste juché sur le pic du *principe créatif*, il flotte de lui-même vers le haut, puis, soudain, approche le calme total. Recourez aussitôt à la pure attention pour le diriger vers la cour jaune, la lumière des yeux restant fixée sur la chambre spirituelle qui se trouve au centre.

20. Aux abords du calme total, aucune pensée ne surgit. Quand on regarde vers l'intérieur, tout d'un coup, on oublie le regard. À cet instant-là, le corps et l'esprit connaissent une grande liberté et tous les objets disparaissent sans trace. Vous ne savez même plus où sont le feu et le chaudron dans la chambre spirituelle ; vous ne trouvez même plus votre propre corps. C'est le moment où le « ciel entre dans la terre » et où toutes les merveilles retournent à la source. Ainsi s'opère la solidification de l'esprit dans la tanière de l'énergie.

21. Lorsqu'on commence à pratiquer le retournement de l'énergie et que l'esprit se disperse et tombe dans la distraction, on cherche à le concentrer et les six sens restent oisifs. C'est ce que l'on appelle « nourrir la source essentielle en ajoutant du combustible pour continuer la vie ».

22. Une fois la concentration atteinte, on « flotte » naturellement, sans dépenser d'énergie. C'est ce qu'on appelle « installer l'esprit dans l'espace originel, rassembler le primordial ».

23. Quand même les ombres et les échos se sont dissipés et que l'on demeure parfaitement stable dans un calme profond, voilà ce qu'on appelle « hiberner

dans la tanière de l'énergie, quand toutes les merveilles retournent à la source ».

24. Chaque stade présente ces trois phases, de sorte qu'il y a en tout neuf phases. Je les expliquerai plus tard, me bornant pour l'instant à évoquer les trois phases de chaque stade.

25. Dans la phase de nutrition et d'apaisement initial, rassembler équivaut à nourrir, et hiberner de même. À la fin, nourrir est aussi hiberner. On peut en déduire la phase intermédiaire par analogie.

26. Les lieux se différencient sans que l'on ait soi-même à changer de place. C'est l'ouverture « sans forme », au sein de laquelle tous les lieux ne font qu'un. Le temps se différencie sans que l'on ait soi-même à changer d'époque. C'est le temps apériodique, simple fraction d'un cycle universel de l'organisation originelle.

27. L'esprit ne peut agir tant qu'il n'a pas atteint le calme suprême. Car l'activité due au mouvement induit n'est faite que d'actes banaux et non d'actes essentiels. Voilà pourquoi il est dit que l'activité influencée par la matérialité relève du désir humain, tandis que les actes accomplis hors de cette influence sont l'activité du Ciel.

28. Cela ne veut pas dire qu'on oppose l'activité du Ciel à la nature du Ciel. Il manque une ligne [*sic dans le texte chinois*]. Je vais à présent expliquer le mot *désir*.

29. Le désir, c'est considérer que les choses existent ou faire preuve d'une attitude possessive à leur égard. C'est de la pensée déplacée, c'est agir avec une arrière-pensée.

30. Qu'aucune pensée ne surgisse, et apparaît la vraie vigilance. Voilà l'attention pure. Lorsque le potentiel céleste est soudain activé au milieu d'une absorption silencieuse, n'est-ce pas là l'attention spontanée ? Voilà ce qu'on entend par l'activité sans effort.

31. Les deux premières lignes du premier paragraphe de ce chapitre résument bien la fonction de la fleur d'or. Les deux lignes suivantes se rapportent à l'interversion du soleil et de la lune : le « cœur de l'été » signifie le « feu » du *feu* [trigramme qui symbolise le feu dans le *Livre des Transformations*]. La « blanche neige » représente le vrai yin au cœur du *feu* sur le point de retourner à la *terre*. « Minuit » représente l'eau de l'élément *eau*. Le « soleil » correspond à l'unique yang situé au cœur de l'eau, sur le point de s'embraser et de retourner au *ciel*. Voilà en quoi consiste [l'opération d'alchimie spirituelle connue sous le nom de] « puiser dans *l'eau* pour remplir le *feu* ».

32. Les deux lignes suivantes expliquent la fonction du « manche de la louche », tout le mécanisme d'ascension et de descente. Les mots « dans l'eau » ne se rapportent-ils pas à l'élément *eau* ? Les yeux, brise de l'élément *air*, brillent dans la chambre de l'eau et invitent la vitalité du yang dominant. Voilà le sens de ces lignes.

33. « Les cieux » se rapporte à la chambre du *principe créatif*. « Vous parcourrez... et rentrerez pour absorber les vertus du *principe réceptif* » signifie nourrir le feu.

34. Les deux dernières lignes ont trait au secret à l'intérieur du secret. Du début à la fin, on ne peut se passer du secret à l'intérieur du secret. Voilà ce que l'on appelle nettoyer l'esprit, laver les pensées, « se baigner ».

35. L'éducation des sages commence lorsqu'on sait quand s'arrêter et s'achève lorsqu'on sait ne pas s'arrêter avant la réalisation du bien ultime. Elle commence dans l'infini et s'arrête dans l'infini.

36. On considère dans le bouddhisme que le message essentiel de tout le canon est d'activer l'esprit sans s'appesantir sur quoi que ce soit. Dans le taoïsme, « pratiquer l'ouverture » représente l'intégralité du travail de parachèvement de l'essence et de la vie. En somme, les trois enseignements sont tous contenus dans une même formule, panacée spirituelle qui permet de sortir de la mort et de préserver la vie.

37. Quelle est cette panacée spirituelle ? Simplement le fait de ne pas être affecté par les circonstances. Le plus grand secret du taoïsme est de « se baigner ». Toute la pratique décrite dans ce livre est contenue dans la formule « vacuité de l'esprit ». Il suffit de comprendre cela. Ces simples paroles peuvent vous éviter des dizaines d'années de quête.

38. Si vous ne comprenez pas comment les trois stades sont en fait inclus dans un seul, je vous citerai à titre d'exemple l'enseignement bouddhique de la contemplation de la vacuité, du conditionnel et du centre.

39. D'abord, il y a la vacuité et vous voyez le vide de toute chose. Ensuite, vient le conditionnel : tout en sachant que les choses sont vides, vous ne détruisez pas la multiplicité des phénomènes mais vous les considérez d'une manière constructive, tout en restant centré dans la vacuité.

40. Si, tout en pratiquant la contemplation de la vacuité, vous savez ne pas perdre de vue que la multiplicité des phénomènes ne peut être éliminée et,

cependant, ne pas vous y attacher, une telle pratique comprend les trois contemplations.

41. En fin de compte, la maîtrise signifie voir vraiment la vacuité. Par conséquent, lorsque vous pratiquez la contemplation de la vacuité, la vacuité est vide, le conditionnel est vide et le centre l'est aussi.

42. Lorsqu'on pratique la contemplation du conditionnel, une bonne part de la maîtrise s'accomplit dans l'action. Le conditionnel est évidemment conditionnel, mais la vacuité l'est aussi et le centre également.

43. Lorsqu'on est en route vers le centre, on médite aussi sur la vacuité, mais on ne l'appelle pas ainsi : on dit simplement « le centre ». On médite aussi sur le conditionnel, mais on ne l'appelle pas ainsi : on dit « le centre ». Et quand l'on parvient au centre, il n'y a plus rien à dire.

44. Bien qu'il m'arrive de parler uniquement de *feu*, je parle aussi de *l'eau*, parfois. Or, d'un point de vue ultime, ils n'ont jamais bougé. Avec une seule parole, j'ouvre la bouche, mais le mécanisme essentiel se trouve en entier dans les yeux. Mécanisme signifie fonction : on s'en sert pour gérer la création.

45. Ce qui ne veut pas dire que la création se borne à cela. Toutes les facultés des sens et de l'esprit étant des mines de lumière, comment pourrait-on prétendre ne s'occuper que des deux yeux et point du reste ?

46. Pour vous servir du yang de *l'eau*, il faut prendre la lumière du *feu* pour l'illuminer et l'absorber. Cela montre que « le soleil et la lune » ne faisaient qu'un à l'origine.

47. La pénombre du soleil est la vitalité de la vraie lune : la « caverne de la lune » ne se trouve pas sur la lune mais sur le soleil. Voilà pourquoi on l'appelle « caverne de la lune ». Autrement, il suffirait de dire « la lune ».

48. Le blanc de la lune est la lumière du vrai soleil. La présence de la lumière solaire sur la lune correspond à ce que l'on appelle la « racine du ciel ». Autrement, il suffirait de dire « le ciel ».

49. Quand le soleil et la lune sont séparés, ils ne sont que moitiés et ne reforment un tout que lorsqu'ils s'unissent. Ainsi en va-t-il d'un homme ou d'une femme célibataires qui ne peuvent former une famille en vivant seuls. Ils ne deviennent une famille qu'à partir du moment où ils sont mari et femme.

50. Mais il est difficile de donner une représentation concrète de la Voie. L'homme et la femme séparés demeurent des individus, tandis que le soleil et la lune cessent de former une entité complète s'ils sont séparés. Mes paroles ne font que souligner la communion et je ne vois pas la dualité. Vous ne vous attachez qu'à la séparation, de sorte que vos yeux sont sous son empire.

IX

Ériger les fondations en cent jours

1. Il est dit dans l'une des Écritures du *Sceau de l'Esprit* : « Le souffle remontant se mêle, le travail de cent jours est efficace. » Il faut généralement cent jours pour ériger les fondations, avant d'accéder à la vraie lumière. Actuellement, vous travaillez encore avec la lumière des yeux plutôt qu'avec le feu de l'esprit, le feu de l'essence, la torche de la sagesse.

2. Retournez-la pendant cent jours, et l'énergie vitale sera suffisante pour que jaillisse spontanément le vrai yang : le vrai feu naturellement présent dans l'eau. Si vous pratiquez ainsi, vous arriverez naturellement au rapport et à la formation de l'embryon. Vous serez alors dans le ciel de l'inconnaissance et l'enfant se développera. Mais que vous nourrissiez des concepts, et vous vous retrouverez aussitôt sur le mauvais chemin.

3. Cent jours pour ériger les fondations ne sont pas cent jours. Un jour pour ériger les fondations n'est

pas un jour. Une respiration pour ériger les fondations ne se rapporte pas vraiment à une respiration. Le souffle est votre esprit, votre esprit est l'esprit originel du souffle, l'énergie et la vitalité originelles du souffle. La montée et la descente, la séparation et l'union procèdent toutes de l'esprit. L'être et le non-être, la vacuité et la plénitude sont entièrement le fait de la pensée. Une respiration est retenue pendant une vie entière, pas seulement durant cent jours. Ainsi, cent jours correspondent-ils aussi à une seule respiration.

4. Les cent jours sont une simple question de maîtrise : trouvez la maîtrise de jour, et vous l'utiliserez de nuit. Trouvez la maîtrise de nuit, et vous l'utiliserez de jour.

5. L'érection des fondations en cent jours est un précieux enseignement. Les paroles des êtres évolués et accomplis se rapportent toutes au corps humain, de même que les paroles des vrais maîtres se rapportent aux disciples. Voilà le mystère des mystères, qui est insondable. Quand on voit l'essence, on comprend pourquoi les disciples ont besoin d'être dirigés par un maître authentique. Tout ce qui jaillit naturellement de l'essence est mis à l'épreuve.

X

La lumière de l'essence et la lumière de la conscience

1. La technique du retournement de la lumière est à pratiquer continuellement, que l'on marche, qu'on reste debout, que l'on s'assoie ou que l'on se couche. L'essentiel est que vous trouviez vous-même l'ouverture du potentiel.

2. J'ai cité plus haut la phrase suivante : « La lumière jaillit dans la chambre vide. » Cette lumière n'est pas lumineuse mais, explique-t-on, il s'agit d'une preuve d'efficacité au début, avant qu'on n'ait vu la lumière. Si vous la voyez sous forme de lumière et que vous fixez votre attention là-dessus, vous tomberez dans la conscience conceptualisante qui n'est pas la lumière de l'essence.

3. Quand l'esprit forme une pensée, cette pensée est l'esprit actuel. Cet esprit-là est lumière, il est remède. Lorsqu'on regarde des objets et qu'on les perçoit spontanément tous ensemble, sans discrimination, c'est la lumière de l'essence, pareille à un miroir qui

reflète tout, sans intention de le faire. Mais il suffit d'un instant de discrimination pour que cela devienne la lumière de la conscience. Lorsqu'une image occupe l'espace du miroir, il n'y a plus réflexion [d'autres images]. Lorsque la conscience occupe l'espace de la lumière, quelle lumière reste-t-il ?

4. Initialement, quand la lumière de l'essence se transforme en pensée, cela donne la conscience. Lorsque surgit la conscience, elle dissimule la lumière qui devient introuvable — non parce qu'il n'y a plus de lumière, mais parce que celle-ci est devenue conscience. Voilà ce que signifie la citation de l'Empereur Jaune : « Un son qui se déplace ne produit pas de son mais des échos. »

5. Il est dit dans l'introduction à la réflexion logique du *Livre de la Marche héroïque* : « Ni dans les objets ni dans la conscience », seulement en localisant l'organe concerné. Quel sens donner à ce propos ? Les objets sont des phénomènes externes, le prétendu « monde matériel » qui n'a pas de réel rapport avec nous. Si vous cherchez des objets, vous faites erreur en les méprenant pour vous-même.

6. Tout phénomène est nécessairement attribuable à une cause. La transmission de la lumière est attribuable aux portes et aux fenêtres, la lumière elle-même au soleil et à la lune. Lorsque j'emprunte les choses pour me les attribuer, je découvre en fin de compte que « ce n'est pas à moi ». Et quand il s'agit de déterminer le « ce n'est pas à moi », qui décide de son attribution, sinon vous ?

7. « La lumière est attribuable au soleil et à la lune. » Lorsqu'on voit la lumière du soleil et de la lune, on ne trouve rien à quoi l'attribuer. Bien qu'il n'y ait parfois ni soleil ni lune dans le ciel, jamais il ne

manque l'essence de la vision qui voit la lune et le soleil.

8. Dans ce cas-là, peut-on considérer comme sien ce qui distingue le soleil de la lune ? Mais ne savez-vous pas que le discernement se fonde sur la lumière et l'obscurité ? Et, si l'on oublie la lumière et l'obscurité, où est le discernement ? Mais il reste toujours l'attribution [de caractéristiques] car il s'agit là d'un objet intérieur.

9. L'essence qui voit est la seule chose qu'on ne puisse attribuer à rien. Mais, lorsqu'on voit le voir, si ce voir n'est pas le voir, l'essence qui voit est alors aussi attribuable à quelque chose. Cela renvoie à l'essence qui voit, telle qu'elle s'exerce dans la continuité répétitive de la conscience habituelle — ce que les Écritures bouddhiques évoquent en ces termes : « Faire usage de la conscience habituelle et répétitive, c'est faire erreur. »

10. Lorsqu'on pratique les huit formes d'attribution liées à la perception discriminante, les sept premières montrent que chacune est attribuable à quelque chose de précis et que l'essence qui voit est temporairement conservée comme béquille pour l'adepte. Mais à terme, tant que l'essence qui voit continue à nourrir la huitième conscience, elle reste toujours imputable à quelque chose. Ce n'est que lorsque ce dernier point a été dépassé que se fait jour l'authentique essence qui voit, celle qu'il est véritablement impossible d'attribuer à quoi que ce soit.

11. Retourner la lumière consiste à correctement retourner la lumière primordiale qu'on ne peut attribuer à rien, de telle sorte que n'intervienne aucune pensée consciente.

12. La cause de la « continuité répétitive » n'est autre que les six sens, mais ce sont eux aussi qui vous permettent d'atteindre l'éveil. Ne pas se servir des objets des sens et des facultés correspondantes ne signifie pas ne pas se servir des sens, mais n'en utiliser que l'essence.

13. Retourner la lumière sans tomber dans la conscience, c'est faire usage de l'essence originelle des sens. Retourner la lumière en tombant dans la conscience, c'est user de la nature de la conscience inhérente aux sens. Là se trouve la différence, aussi fine qu'un cheveu.

14. Quand la méditation s'accompagne d'un effort, c'est la lumière de la conscience qui se fait jour. Lâchez prise pour que jaillisse la lumière de l'essence. Un cheveu de différence vaut autant qu'un bon millier de kilomètres : aussi faut-il faire preuve de discernement.

15. Tant que la conscience ne s'arrête pas, l'esprit n'est pas vivant. Tant que l'esprit n'est pas vidé, l'élixir ne cristallise pas.

16. Un esprit purifié est élixir, un esprit vidé est remède. On dit de l'esprit qu'il est purifié quand il ne s'attache plus à rien. On le dit vidé lorsqu'il ne garde plus rien en lui. Mais si l'on s'attarde sur le vide de cette vacuité, c'est que la vacuité n'est pas encore vide. Un esprit vide et qui ne pense pas à sa vacuité, voilà ce qu'on appelle la véritable vacuité.

XI

Les rapports de *l'eau* et du *feu*

1. Quand il y a fuite de l'esprit vital, parce que l'on s'agite et qu'on a des rapports avec les autres, cela relève du *feu*. Quand on ramène la conscience dans l'esprit et qu'on la calme pour l'ancrer au centre, cela relève de *l'eau*. Le mouvement des sens vers l'extérieur relève du *feu*, leur retournement vers l'intérieur participe de *l'eau*.

2. Le yin [à l'intérieur du trigramme du *feu*] se concentre sur la poursuite de l'expérience sensorielle, tandis que le yang [à l'intérieur du trigramme de *l'eau*] se focalise sur le retournement et le retrait des sens.

3. L'eau et le feu sont le yin et le yang, le yin et le yang sont l'essence et la vie, l'essence et la vie sont le corps et l'esprit, le corps et l'esprit sont esprit vital et énergie. Quand vous vous retirez en vous-même pour laisser reposer l'esprit vital et que vous n'êtes plus influencé par les objets, c'est alors que se produit le véritable rapport (comme c'est le cas, bien sûr, quand on se trouve en état de profond silence méditatif).

XII

Le cycle

1. Ce n'est pas l'énergie qui compte le plus pour le cycle complet : le sublime secret est dans la maîtrise mentale. Si vous vous interrogez sur le sens ultime du cycle, il aide au développement. Il se perpétue sans qu'on s'en occupe et s'entretient sans intervention de la volonté.

2. Levez les yeux vers le ciel : il change d'heure en heure pendant 365 jours et pourtant, jamais l'étoile polaire ne change de place. Il en va ainsi de l'esprit : si l'esprit est le pôle, l'énergie représente les myriades d'étoiles qui tournent autour de lui. L'énergie qui parcourt les membres et tout le corps étant essentiellement un réseau, n'y appliquez pas toutes vos forces. Raffinez l'esprit conscient, éliminez les points de vue arbitraires et, ensuite, le remède se développera.

3. Ce remède n'est pas une substance matérielle, c'est la lumière de l'essence qui n'est autre que la véritable énergie primordiale. Mais il faut malgré tout atteindre une grande concentration avant de pouvoir

la voir. Il n'existe pas de méthode pour la recueillir et ceux qui le disent sont tout à fait dans l'erreur.

4. Pour qui l'a contemplée suffisamment longtemps, la lumière du fondement de l'esprit jaillit spontanément. Lorsque l'esprit est vide et que tout laxisme a cessé, on est libéré de l'océan des souffrances.

5. « Dragon et tigre » aujourd'hui, « eau et feu » demain : tout finit par devenir illusion.

6. Chaque jour a son cycle, chaque heure de même. Dès qu'il y a interaction de *l'eau* et du *feu*, il y a cycle. Notre interaction s'inscrit dans le « mouvement du Ciel ». Tant que vous ne saurez pas directement arrêter l'esprit, il y aura des moments d'interaction et des moments sans interaction.

7. Pourtant, le mouvement du Ciel ne cesse jamais un seul instant. Quand on sait unir le yin et le yang dans le calme, la terre entière est positive et harmonieuse. Lorsqu'on est bien à sa place dans la chambre centrale, tous les phénomènes trouvent simultanément leur épanouissement. Voilà la méthode du « se baigner » dont parlent les grands classiques de l'alchimie. Qu'est-ce là, sinon le grand cycle ?

8. Les processus du cycle se déroulent à différentes échelles mais, au bout du compte, il n'y a pas moyen de distinguer le grand du petit. Quand vous aurez atteint le point où la méditation se produit spontanément, vous ne saurez plus ce que sont le *feu* et *l'eau*, le ciel et la terre, qui est responsable de l'interaction, qui provoque un cycle ou deux, ni non plus où trouver la moindre différence entre grand et petit.

9. Tout est dû à l'opération d'un seul corps qui, bien que paraissant très grand, est aussi fort petit. Chaque fois qu'il amorce un tour, l'univers et tout ce qu'il

contient tournent avec lui. Ainsi se trouve-t-il dans le cœur, ainsi est-il aussi infiniment grand.

10. Le processus alchimique doit finir par devenir spontané. Sinon, le ciel et la terre retourneront d'eux-mêmes au ciel et à la terre, les myriades de choses retourneront aux myriades de choses et vous ne pourrez plus les unir, malgré tous vos efforts. Ce sera comme pendant la sécheresse, quand le yin et le yang sont désunis. Bien que le ciel et la terre ne manquent pas à leur cycle quotidien, finalement on voit tout de même beaucoup de choses pas naturelles.

11. Si vous pouvez contrôler le yin et le yang et les diriger comme il faut, tout naturellement des nuages se formeront et la pluie tombera, les plantes et les arbres seront rafraîchis, les rivières de montagne couleront librement. Et même s'il y a un élément nuisible, il s'évanouira dès que vous l'aurez remarqué. Voilà le grand cycle.

12. Les disciples posent des questions sur « le minuit vivant ». C'est un point fort subtil. Si l'on insiste pour définir le « vrai minuit », on aura l'air de s'attacher à des formes. Mais comment connaître le minuit vivant sans se concentrer sur des formes et sans montrer ce qu'est le vrai minuit ?

13. Une fois qu'on connaîtra le minuit vivant, il est certain que le vrai minuit se révélera aussi. Ne font-ils qu'un ou sont-ils deux, l'un pas vrai, l'autre pas vivant ? Il faut absolument voir le réel. Une fois qu'on a vu le réel, tout est vrai, tout est vivant. Si votre « voir » n'est pas réel, qu'y a-t-il de vivant, qu'y a-t-il de vrai ?

14. Quand vous verrez continuellement le minuit vivant, vous finirez par atteindre le vrai minuit. Vous

serez d'humeur lucide et légère et le minuit vivant s'épanouira graduellement pour devenir conscience intelligente, de plus en plus alerte.

15. Présentement, les gens ne connaissent pas encore clairement le vivant. Éprouvez-le quand vous vous dirigerez vers le vrai : le vrai apparaîtra et le vivant sera sublime.

XIII

Chant propre à inspirer le monde

0. Mon cœur de cinabre embrasé par la chaleur [du désir] de libérer le monde, je ne m'abstiendrai pas de gâter [les autres] et de beaucoup parler.

Le Bouddha a clairement présenté le sens de la vie et de la mort orientées vers un grand but, et cela en valait vraiment la peine. Lao Tseu s'est plaint de l'existence d'un moi égocentrique et a transmis l'enseignement sur l'esprit ouvert, mais les gens ne l'ont pas compris. Aussi donnerai-je maintenant une explication générale sur le moyen de trouver le chemin de la vérité :

1. Omniprésent, le principe du centre
Porte le changement universel.

2. La nature même de l'authentique équilibre
Est le « col mystérieux ».

3. À minuit, à midi et entre les deux
Si vous pouvez stabiliser le souffle,

4. La lumière retourne à l'ouverture primordiale
Et toutes les fonctions psychiques s'opèrent dans le calme.

5. L'énergie unifiée se dégage
De la source qui produit le remède.

6. Elle passe à travers le paravent
Et se transmue, accompagnée de la lumière dorée.

7. Le disque unique du soleil rouge
Brille d'un éclat constant.

8. Les profanes ont des idées fausses sur
Les forces vitales que sont *l'eau* et le *feu* :

9. Ils les font descendre du cœur aux organes génitaux,
Ce qui engendre leur séparation.

10. Comment l'esprit humain peut-il
Rencontrer l'esprit céleste ?

11. Si l'on vit en accord avec le céleste,
On rencontre la Voie tout naturellement.

12. Laissez tout objet, de sorte que rien ne surgisse à l'esprit :
Voici la véritable infinitude de l'origine.

13. L'espace cosmique est silencieux,
Les signes ont disparu.

14. Au col de l'essence et de la vie,
On oublie la conscience conceptuelle.

15. Une fois oubliée la conscience conceptuelle,
On voit la réalité fondamentale.

16. Apparaît alors la perle qui clarifie l'eau,
Mystérieuse et insondable.

17. Le paravent des afflictions présentes depuis des temps sans commencement
Disparaît tout d'un coup.

18. La capitale de jade envoie
Une compagnie de neuf dragons.

19. Marchant à travers cieux,
Vous grimpez jusqu'à la grande porte du Ciel,

20. Maître du vent et de l'éclair,
Vous déchaînez le tonnerre.

21. Figer l'esprit et calmer le souffle sont des techniques de néophyte ;
Se retirer pour se cacher en secret, voilà le calme éternel.

22. Les deux poèmes dont je me suis servi pour initier Jang Jenou, il y a fort longtemps, contiennent la grande Voie. « Après minuit et avant midi » ne signifie pas des heures mais *l'eau* et le *feu*. « Calmer le souffle » veut dire que, bien centré en soi-même, on retourne à la racine avec chaque respiration. « Assis » signifie que l'esprit ne bouge pas. « Le milieu de la colonne vertébrale, là où les côtes se rejoignent », ne se rapporte pas aux vertèbres, mais à la grand-route qui mène directement à la capitale de jade. Quant au « double col », la formule renferme un sens ineffable. « Le tonnerre gronde dans la terre et fait tomber la pluie sur les montagnes » parle de la montée de l'énergie vraie. « Les jaunes pousses qui pointent du sol » se rapporte au développement du remède.

Ces deux cours versets sont exhaustifs : ils décrivent clairement la route de la mise en pratique. Ce ne sont pas des paroles propres à induire la confusion.

Pour effectuer le retournement de la lumière, il faut pratiquer avec une détermination sans faille : recourez à la vraie respiration pour stabiliser la vigilance dans la chambre centrale. Quand vous aurez longtemps pratiqué ainsi, vous goûterez une communion naturelle avec l'esprit et vous atteindrez la transmutation.

Tout cela repose sur le fait de calmer l'esprit et de stabiliser l'énergie. Quand l'esprit est oublié et que l'énergie « se fige », c'est signe d'efficacité de la pratique. La vacuité de l'énergie, du souffle et de l'esprit est ce qui forme l'élixir. L'unification de l'esprit et de l'énergie correspond à l'incubation. Clarifier l'esprit et en voir l'essence, c'est comprendre la Voie.

Pratiquez avec diligence : il serait dommage de perdre votre temps ! Si vous restez un jour sans pratiquer, ce jour-là vous êtes un fantôme. Si vous pratiquez ne serait-ce que pendant une seule respiration, pour la durée de cette inspiration-là, vous êtes un immortel éveillé. Donnez-vous à cette tâche !

Questions et réponses pour dévoiler les mystères de la doctrine de la Fleur d'or

Vous croyez que l'accomplissement est possible dans le calme mais se perd dans l'activité. Vous ne comprenez pas que s'il y a perte à cause de l'activité, c'est parce que rien ne s'accomplit dans le calme. Que vous n'accomplissiez rien dans le calme ou perdiez quelque chose dans l'action, dans un cas comme dans l'autre vous n'avez pas encore atteint la Voie.

Ce n'est que lorsque vous gardez l'esprit vigilant que vous êtes autonome. Et c'est seulement quand vous êtes autonome que vous pouvez gérer les situations... Cependant, la vigilance se perd aisément. Mais pratiquez-la longuement et elle deviendra naturellement ininterrompue. Une fois devenue ininterrompue, elle sera continuelle et, à la faveur de cette continuité, la lumière brillera vivement. Lorsque la lumière est vive, l'énergie trouve sa plénitude et quand l'énergie est à son comble, la torpeur et la distraction disparaissent sans effort.

Observer l'esprit veut dire observer la pureté de l'esprit. L'esprit est fondamentalement non duel,

réalité unique et vitale. Il n'y en a pas d'autre, passé ou futur. Sans quitter les objets des sens, vous grimperez dans la transcendance jusqu'au stade de l'éveil.

Cependant, l'observation de l'esprit peut être profonde ou superficielle. Elle peut être forcée ou spontanée. Il peut y avoir observation en dehors des objets sensoriels et observation à l'intérieur de ces objets mêmes. Il y a aussi l'observation qui n'est ni interne ni externe, mais panoramique. De quelle observation usez-vous pour observer l'esprit ?

Quand l'observation est profonde, l'illusion se dissipe et c'est la vraie vacuité.

Le retournement de la lumière n'est pas le fait des yeux mais de l'esprit : l'esprit *est* les yeux. Quand on a longuement persévéré, l'esprit « se fige » et alors seulement voit-on les yeux de l'esprit s'éclaircir.

En observant l'esprit et en prenant conscience de l'ouverture, on produit la vitalité [de l'esprit]. Quand cette vitalité se stabilise, elle se manifeste et l'on distingue l'ouverture du col mystérieux.

Fixez le regard sur le bas-ventre, c'est faire un travail extérieur. Le travail intérieur ne s'accomplit que lorsque s'ouvre l'œil de l'esprit. C'est le seul vrai « champ d'élixir ».

La lumière que vous avez devant les yeux n'est qu'une « lumière de rat » : ce n'est pas la lumière de l'œil de tigre ou de la vitalité du dragon. La lumière de l'esprit ne relève ni de l'intérieur ni de l'extérieur : essayer de la voir avec des yeux physiques n'est autre que l'œuvre du diable.

Il y a si longtemps que vous êtes pollué qu'il est impossible de trouver la clarté tout d'un coup. En vérité, la question de la vie ou de la mort est importante : une fois que vous aurez retourné la lumière et unifié l'esprit vital pour le laisser briller de façon

stable, votre propre esprit deviendra la lampe de l'illumination.

Chacun possède déjà la lampe de l'esprit mais encore faut-il l'allumer pour qu'elle brille. Alors s'ouvre l'immortalité.

N'oubliez pas votre esprit et ne laissez pas le pur esprit se voiler. Si vous n'êtes pas autonome, votre esprit vital se dispersera.

Toute forme est conditionnée. La cognition est une fonction de l'esprit, le silence vide en est la substance. Si vous fixez l'esprit sur un objet conditionné, c'est le tempérament qui prend le dessus, de sorte que vous ne pouvez ni maîtriser complètement ni comprendre à fond [l'objet].

La technique secondaire de maîtrise de l'énergie peut profiter au corps et promouvoir la longévité, mais n'en déduisez pas que la grande Voie requière un travail sur le corps physique : il ne s'agirait plus que d'un enseignement marginal.

Le travail extérieur n'a pas de rapport avec la grande Voie. Pour une pratique authentique de la grande Voie, il faut d'abord transformer la vitalité en énergie. Et comme l'a clairement expliqué la littérature alchimique, cette vitalité n'est pas sexuelle.

Raffiner l'énergie pour en tirer l'esprit veut dire garder le pur et éliminer le pollué.

Il y en a peu qui sont calmes et sérieux. Rares sont ceux qui sont sincères et unifiés.

Le rayonnement est la fonction de l'esprit, le silence vide en est la substance. Mais s'il y a silence vide sans lumière rayonnante, ce silence-là n'est pas le vrai, ce vide-là n'est pas la vraie vacuité. Ce n'est guère qu'une caverne de fantôme.

Le souffle qui passe par les narines n'est qu'une respiration externe, un phénomène lié au corps physique. Le vrai souffle n'apparaît que lorsque l'esprit

et la respiration reposent l'un sur l'autre. Le vénérable Prajantara [considéré comme le vingt-septième ancêtre indien du bouddhisme chan] a dit : « Quand j'expire, je ne poursuis pas des myriades d'objets et quand j'inspire, je ne m'appesantis pas sur les éléments physiques ou mentaux. » Est-il question de nez là-dedans ?

Qu'il s'agisse d'observer le souffle ou d'écouter la respiration, ces techniques demeurent liées au corps physique. Si elles servent à concentrer l'esprit, elles ne sont pourtant pas le vrai cordon nourricier. C'est au cœur même du réel qu'il faut chercher le vrai cordon nourricier. Voir et écouter ne sont qu'une seule et même chose.

Les trois domaines ne sont autres que votre esprit. L'esprit ne fait pas partie des trois domaines et, pourtant, il les contient.

Là où il y a dépendance règne le temporel. Là où il n'y a pas dépendance règne le primordial.

Où faut-il chercher le primordial ? Il faut le chercher par le truchement du temporel. La sensibilité et la conscience temporelles sont de merveilleuses fonctions du primordial. On le cherche par un travail tendant à réaliser l'équilibre dans l'harmonie — à savoir, calme et ouverture. Évidemment, tout reste pollué tant qu'on ne s'est pas purifié. Mais, enlevez les pollutions et la clarté se manifestera spontanément, sans même d'effort de votre part. Ce n'est qu'alors que la « pilule d'or » sortira du creuset.

Lorsqu'il n'y a pas de moi dans l'esprit, celui-ci est égal et lucide. Esprit pur et énergie claire signifient bouddhéité et immortalité. Les colonnes de fer des pensées étant profondément enracinées, il est difficile d'échapper à leurs limites : voilà pourquoi il faut observer l'esprit. Ce n'est qu'en observant l'esprit qu'on s'aperçoit que les racines n'ont pas de

substance et que l'on se sent délivré des phénomènes, tout en conservant la faculté d'évoluer parmi eux.

Le primordial et le temporel ne sont pas deux choses distinctes à l'origine : la distinction n'est que temporelle. Quand on pratique la discrimination, l'action et le calme cessent d'être unis et l'énergie primordiale devient conditionnée. Lorsque l'action et le calme sont unis, l'énergie temporelle est en même temps primordiale, et la distinction entre primordial et temporel s'abolit.

La distinction entre le primordial et le temporel n'est que le fait de la conscience. Dès qu'on discrimine, le conditionnement s'installe très vite et devient source d'une grande confusion de la pensée.

Indicible et impossible à qualifier : telle est l'énergie génératrice qui est la substance même de la Voie. Une fois la substance établie, la fonction opère d'elle-même.

Ceux qui sont dans l'erreur entretenue par les émotions et qui ignorent l'existence de l'essence sont de simples ignares. Mais connaître l'existence de l'essence tout en ignorant celle des émotions, c'est [s'attacher à] une vacuité dépourvue de sens. Voilà pourquoi notre enseignement est actif et vivant : sans s'installer dans une position définitive, il s'applique au ciel et à la terre, il combine l'éternité et le présent, il établit l'égalité entre soi et les autres et ne connaît ni ami ni ennemi.

Nous sommes, dit-on, semblables par l'essence mais différents par la sensibilité. À vrai dire, il n'y a pas non plus de différence de sensibilité : il se trouve simplement que les habitudes se développent à notre insu pour former des tendances qui se prolongent jusque dans le présent, de sorte qu'il est difficile d'éliminer leur influence polluante. Mais en fin de compte, ce n'est pas la faute de l'essence.

Suivre la grande Voie ne signifie pas vivre une petite vie tranquille. Le fait de rester tranquillement dans une pièce aura pour effet néfaste d'attiser les flammes du feu du cœur. Pour pouvoir « s'asseoir au sommet de mille montagnes sans quitter les carrefours », il faut travailler à la Voie quoi que l'on soit en train de faire.

La conscience est connaissance. Elle s'appelle conscience chez les êtres ordinaires et connaissance chez les immortels et les bouddhas. La pureté et l'impureté sont les seules différences qui les distinguent.

L'inconnaissance au sein de la conscience est l'éternel ; la conscience au sein de l'inconnaissance est sagesse. Laisser son esprit discriminer et galoper, c'est tomber dans l'habitude et le commun des mortels.

Comment trouver la pureté dans l'esprit ? Il suffit de chercher la pureté au milieu de l'impureté. Ensuite, quand vous découvrirez des signes d'impureté au cœur de la pureté, vous aurez trouvé la pureté.

L'esprit véritable n'a pas de forme : tout ce qui a une forme est finalement illusoire.

Faut-il chercher l'esprit véritable à la source de l'esprit ? Si la source est pure, le céleste dessein se manifeste et les actes du quotidien n'encombrent jamais la Voie suprême. Si la source est impure, même si l'on distingue un peu l'esprit, il est pareil à une lampe en plein vent, dont la flamme vacille irrégulièrement.

Ce que nous appelons l'esprit véritable est l'esprit lucide et éveillé, capable d'emplir les cieux et de pénétrer la terre sans aucun artifice.

Quand l'esprit est vide sans être inerte, c'est ce qu'on appelle la véritable vacuité. Quand l'esprit est présent sans être réifié, c'est ce qu'on appelle l'existence subtile. Si vous ne vous installez ni d'un côté ni de l'autre, vous entrerez dans la voie du milieu et vous trouverez le moyen d'accéder à la vertu.

La Voie est sous vos yeux mêmes, mais ce qui est devant nous est difficile à comprendre. Les gens aiment l'inhabituel et raffolent de la nouveauté. Ils ne voient pas ce qui se trouve directement sous leurs yeux et ils ignorent où est la Voie. La Voie est la présence immédiate : si vous n'êtes pas conscient de la présence immédiate, votre esprit s'élance au galop, votre intellect court à toute allure et vous vous mettez à penser sans pouvoir vous en empêcher. Cela tient à une superficialité du pouvoir spirituel, elle-même conséquence du galop de l'esprit.

Notes explicatives de Thomas Cleary

I. L'esprit céleste (p. 17)

1. L'identification de la Voie à l'essence et à l'esprit primordial suit les traditions du bouddhisme chan et de la branche nordique de l'école taoïste du « Totalement Réel ».
2. L'essence est ouverte et spacieuse comme le ciel. La vie est une quantité d'énergie, comme la lumière. Quand le texte parle des deux yeux qui guident l'attention, cela signifie qu'opèrent simultanément la connaissance semblable à l'espace et la perception spécifique.
3. Ce passage introduit l'idée d'une lignée de maîtres ayant transmis l'enseignement de la fleur d'or qu'on veut ainsi rattacher à la Voie des anciens.
4. Le titre honorifique Taïshang (T'ai-shang) qualifie la réalité métaphysique incarnée par Lao Tseu, légendaire auteur du *Tao Té Ching*, le grand classique de base du taoïsme. Donghua (Tung-hua) était le maître de Zhongli Quan (Tchung-li Tch'ouan), maître de Lou Yan (Lu Yen). Lou Yan est le « Yan » que mentionne le texte. Il est considéré comme le

premier ancêtre de l'école taoïste du Totalement Réel (Quanzhen / Tch'ouan-tchen), fondée par ses disciples et descendants aux XI^e^ et XII^e^ siècles.

L'enseignement de la fleur d'or est attribué à Lou Yan. Bien qu'il existe quantité d'histoires contradictoires sur la vie et les actes de Lou Yan, nombre de tenants de la tradition taoïste l'ont considéré comme un immortel encore en vie. La plupart des textes qui lui sont attribués n'ont pas été écrits par lui mais ont été « reçus » par ses successeurs à la faveur de transmissions spirituelles (par voie mentale), des siècles après la création de l'école de la Totale Réalité.

5. Le taoïsme du Totalement Réel gagna une influence telle, aux XI^e^ et XII^e^ siècles, qu'il attira des quantités de zélateurs et d'imitateurs opportunistes. Par la suite, de nombreuses pratiques initialement abandonnées par cette école furent mélangées à certains éléments du taoïsme du Totalement Réel, ce qui produisit des formes bâtardes. À l'époque de la rédaction du présent texte, il y a environ deux cent cinquante ans, le taoïsme du Totalement Réel n'était déjà presque plus qu'un nom vidé de toute substance.

6. Il semble que « Maître Siou » désigne Xu Jingyang (Hsou Tching-yang), un grand taoïste des III^e^ et IV^e^ siècles qui, dit-on, avait prédit la venue de Lou Yan, auteur présumé du texte. Ce maître aurait aussi annoncé qu'il reviendrait lui-même au monde douze siècles plus tard, soit peu avant l'époque où Lou Yan est censé avoir transmis *Le Secret de la Fleur d'or*. Ce texte serait, paraît-il, la version écrite d'un enseignement à l'origine transmis sans mots, révélation ésotérique reçue à la faveur de la pratique d'une forme de concentration particulière. Le terme « transmission spéciale en dehors de la doctrine » est une formule typique du bouddhisme chan. De fait, la

pratique de veilles de contemplation semblables à celle au cours de laquelle fut révélé l'enseignement de la fleur d'or correspond à un exercice classique dans le bouddhisme chan de l'époque postérieure.

7. Les passages précédents concernant la lignée du texte ont été omis dans la traduction de Richard Wilhelm. Ils sont du reste fort laconiques et Wilhelm aurait sans doute eu beaucoup de mal à les interpréter, vu sa connaissance imparfaite du chinois et de l'histoire du taoïsme. On comprend moins bien, cependant, pourquoi il a également coupé le paragraphe 7 qui traite de l'importance d'une vie ordonnée, condition nécessaire à la pratique mystique de la fleur d'or. Peut-être ce passage était-il trop différent de sa propre conception du mysticisme ? Les Occidentaux ont en effet souvent tendance à croire que les mystiques vivent à l'écart de la société — une idée qui a influencé leurs tentatives d'interprétation, voire d'adoption des enseignements mystiques.

8. Ces propos sont censés être ceux de Lou Yan, l'Ancêtre Lou que les textes taoïstes postérieurs considèrent investi d'une mission de gouvernement céleste et tenu au devoir de se manifester de temps à autre dans le monde humain.

9. Wilhelm donne une traduction tout à fait erronée de ce passage auquel il fait dire l'inverse de ce qu'il signifie vraiment. Une erreur due surtout à une mauvaise compréhension de la langue et à un manque de familiarité avec le contexte du livre. De fait, ce passage explique la singularité du texte, enseignement sur l'éveil subit, donc fort différent de la voie graduelle habituellement décrite dans les livres taoïstes traitant d'alchimie spirituelle. Ce qui permet d'identifier l'influence du bouddhisme chan derrière la façade taoïste du texte.

10. « Le plomb qui est dans la patrie de l'eau n'a qu'une seule saveur. » Cette citation est extraite de *Comprendre la réalité*, le grand classique de l'école du Totalement Réel. Le plomb symbolise la véritable signification de la vraie connaissance. L'eau, symbole issu du *I Ching* (Le Livre des Transformations), représente la vraie « faculté » de connaissance de la réalité, incluse dans la connaissance consciente. Dire qu'elle est « d'une seule saveur » signifie qu'on y accède par l'essence de la conscience même, et non par le biais d'une modification de la conscience. C'est ce qui confère à cette connaissance son caractère réellement universel, au-delà des limites du sectarisme et des discriminations culturelles.

11. L'expression « retournement de la lumière » désigne un exercice du bouddhisme chan qui consiste à mentalement « tourner le regard » en soi, vers la source de la conscience. Wilhelm traduit cela par « circulation de la lumière ». Cette traduction, quoique peu plausible du point de vue linguistique, aurait pu n'être qu'une simple erreur de terminologie, s'il n'était clair que Wilhelm a confondu cette pratique avec l'exercice de la « roue à eau » des taoïstes manipulateurs d'énergie, qui consiste à contrôler une quantité de chaleur psychique pour lui faire emprunter certaines voies de circulation dans le corps.

Cet exercice fut imité par nombre de « cultistes[1] » : reprenant le même mode de fixation de l'attention mais sans faire intervenir la chaleur psychique, ceux-ci avaient en effet remarqué les modifications spécifiques de la conscience produites par les postures. Peut-être l'idée d'une telle interprétation

1. Cultiste : un terme qui semble désigner les adeptes de cultes mineurs enclins à faire une utilisation mécaniste ou une interprétation ritualiste de la pratique. *(N.d.T.)*

fut-elle suggérée à Wilhelm par un membre d'un de ces cultes. Relevons en outre que le livre de la *Fleur d'or* dont il s'est servi pour sa traduction (une édition postérieure de près de deux cents ans au mouvement en question) contient des ajouts sous forme de notes qui tendent à édulcorer le chan en y mêlant des éléments donnant à croire qu'il s'agirait d'un banal mélange d'alchimie et de techniques de manipulation de l'énergie. Il semble aussi que la formation médicale de Wilhelm l'ait prédisposé à privilégier une interprétation physiologique.

Il est vrai qu'on a lieu de penser que certains passages du texte original ont pu se prêter à une lecture suggérant l'usage de postures physico-mentales spécialement conçues pour favoriser la maîtrise de l'attention. Mais ces postures ne servaient qu'à fournir un ancrage temporaire à l'esprit pendant qu'on tournait le regard en soi vers la source de la conscience. Ce qui est loin d'être la même chose que la technique de circulation de l'énergie de la pratique taoïste. En soulignant le caractère purement mental des plus sublimes expériences qu'on éprouve « dans le cœur », le texte place clairement le spirituel au-dessus du physique, à l'instar du bouddhisme chan et de la branche nord du taoïsme du Totalement Réel.

12. L'esprit céleste signifie la conscience inconditionnée, la lumière en représente la fonction. Quand la lumière est « retournée » et dirigée vers sa propre source, l'esprit se dégage de l'influence de l'environnement et des facteurs psychologiques. Avec entre autres pour conséquence que l'énergie physique est conservée et purifiée, du fait même qu'elle n'intervient plus de manière conflictuelle dans les états intérieurs ou extérieurs.

13. L'expression « au-dessus des neuf cieux » décrit un état mental libre de l'influence du conditionnement temporel. Elle signifie aussi en terminologie bouddhiste être au-delà de tous les états méditatifs provoqués. « Rendre un hommage silencieux » (à Dieu) et « s'envoler vers les hauteurs » sont des termes consacrés dont les taoïstes se servent pour décrire l'élévation de la conscience. Le *Sceau de l'Esprit* regroupe un ensemble d'Écritures, et il est difficile de savoir à laquelle renvoie ce passage.

14. Le maître taoïste Liou I-ming disait de la pilule d'or : « La pilule est l'énergie originelle, primordiale, réelle et unifiée. Une fois raffinée par le feu, cette énergie devient définitivement indestructible et c'est pourquoi on l'appelle la "pilule d'or". »

II. L'esprit originel et l'esprit conscient (p. 21)

1. La distinction entre l'esprit originel et l'esprit conscient représente l'une des idées fortes de la psychologie taoïste. Tandis que l'esprit conscient est historiquement conditionné, l'esprit originel est l'essence même de l'intelligence[1]. L'esprit conscient correspond à un ensemble de modifications de l'intelligence primordiale, l'esprit originel représentant l'essence de cette intelligence première. Une essence qui « transcende l'organisation primordiale », dit le texte, à savoir qu'elle est par nature encore plus fondamentale que les grands types de modification pouvant affecter la conscience. Traduit en termes jungiens, cela veut dire que l'essence de l'esprit originel est au-delà des archétypes de l'inconscient collectif. Pourtant, Jung lui-même n'a pas apparemment poussé le raisonnement jusque-là et, d'un point de vue taoïste, on pourrait lui reprocher de n'avoir pas su faire la distinction entre l'esprit conscient (qui inclut « l'inconscient » jungien) et l'esprit originel.

2. La vitalité, l'énergie et l'esprit constituent la triade fondamentale de l'être, ce que le taoïsme appelle « les trois trésors » du corps humain. Or, ici, seul l'esprit est considéré comme fondamental, signe que le texte adhère à l'immortalisme spirituel d'un néo-taoïsme bouddhisant qui avait tendance à minimiser les pratiques physiologiques propres à l'ancien immortalisme alchimique. Vivre « dans la transcendance, au-delà du yin et du yang », veut dire vivre au milieu des changements du monde, mais sans être affecté par les hauts et les bas de la vie ordinaire.

1. Intelligence au sens étymologique d'entendement, faculté cognitive. *(N.d.T.)*

Les « trois domaines » est un terme bouddhique. Il s'agit des domaines du désir, de la forme et de la non-forme qui représentent à eux trois la totalité de l'existence conditionnée sous toutes ses formes, de la plus grossière à la plus subtile. Wilhelm qui, apparemment, ne connaissait pas grand-chose au bouddhisme, explique en note que « les trois mondes » — comme il traduit le terme — correspondent au ciel, à la terre et à l'enfer. Une bonne compréhension du vrai sens du concept bouddhique des trois domaines aurait été extrêmement bénéfique à Jung dans ses travaux sur les archétypes et les rêves. En effet, il n'a apparemment pas su distinguer clairement ces domaines d'expérience : la plupart de ses écrits semblent hésiter à la lisière des domaines du désir et de la forme, et le domaine de la conscience sans forme ne lui paraît guère familier. Il se pourrait que la formation chrétienne de Wilhelm ait influencé son interprétation de ce terme.

3. « Voir l'essence » et le « visage originel » sont deux termes propres au bouddhisme chan qui servent ici à décrire l'expérience taoïste de l'esprit primordial. La traduction de Wilhelm montre clairement que même la culture de base du bouddhisme chan lui était étrangère.

4. Ce passage fait allusion à un certain stade que les écrits taoïstes yogiques mentionnent souvent en termes beaucoup plus physiques qu'ici — une preuve de plus de l'influence du bouddhisme chan et de la branche nord de l'école de la Totale Réalité. Wilhelm traduit « sur le point d'agir » par « instincts et mouvements », erreur d'interprétation de la grammaire chinoise qui dénature le sens de l'expérience à laquelle le texte fait ici allusion. En parlant d'un secret « qui n'a pas été transmis depuis des siècles et des siècles », le texte veut dire qu'une telle expérience ne peut être comprise que lorsqu'on la fait soi-même.

5. La description traditionnelle du mécanisme de l'illusion dans le bouddhisme chan utilise la métaphore du serviteur qui se fait passer pour maître. Dans ce passage, un général — qui n'est en réalité qu'un serviteur — usurpe l'autorité. Dans le contexte de la psychologie du chan et du taoïsme, l'esprit conscient (celui qui pense) est en principe le serviteur de l'esprit originel, mais il a tendance à centrer toute son activité sur lui-même, au point qu'il finit par apparaître comme une entité indépendante. Poursuivant la métaphore du texte, quand « le sabre se retourne » signifie que l'esprit originel reprend le commandement usurpé par le rebelle, l'esprit conscient.

6. « La chambre de l'origine » signifie la source de l'esprit. Demeurer dans la chambre de l'origine, c'est retourner la lumière de la conscience pour qu'elle devienne consciente de sa propre source. Ainsi l'esprit peut-il se libérer de l'intérêt obsessionnel qu'il porte à ses propres fabrications. Cette pratique permet de maîtriser et d'ordonner l'esprit conscient sans forcer, simplement en maintenant la position centrale de l'esprit originel.

Comme nombre d'Occidentaux de son temps, Jung avait dans l'idée que le yoga implique ou induit des états psychiques anormaux et vise à promouvoir un total détachement du monde extérieur ou une union fusionnelle transcendante et indifférenciée. Dans le véritable enseignement de la « fleur d'or », il n'est nullement question d'oblitérer l'esprit conscient (qui signifie dans ce contexte l'esprit qui pense, qui imagine, qui rêve et qui éprouve des émotions, et ce que Jung appelait l'inconscient).

Chez l'immortel taoïste qui vit sur terre, la pensée,

l'imagination, le rêve et l'émotion ne sont pas supprimés, mais ces facultés sont placées sous le contrôle de la source qui les nourrit et elles deviennent des moyens d'expression de cette énergie. Le processus de maîtrise de la conscience rebelle est fort loin du culte intraverti et quiétiste que Wilhelm, Jung et certains de leurs contemporains avaient imaginé à partir d'observations fragmentaires des traditions orientales.

7. Wilhelm traduit « l'eau de la vitalité » par « eau-semence » qu'il lie à Éros. Il traduit « le feu de l'esprit » par « esprit-feu » qu'il identifie au Logos, et la « terre de l'attention » par « pensée-terre » qu'il identifie à l'intuition. De ces trois identifications, celle d'Éros est la plus proche de certaines acceptions taoïstes de la vitalité, dans le sens d'énergie créatrice et de sensation érotique. Cependant, Éros ne convient guère dans le contexte présent où l'acception de « vitalité » n'inclut pas la sensation érotique. Même le rapport avec l'énergie créatrice est ici assez lointain, car le texte s'attache au sens réel de vitalité, signifiant la vraie connaissance de l'esprit originel. On le comprend mieux grâce au symbolisme de l'eau qu'utilise la suite du texte.

Quant à « l'esprit-feu » et au Logos, ce rapport semble encore moins bien convenir puisque le feu de l'esprit signifie simplement ici l'intelligence [au sens étymologique], avant que ne s'opère la distinction entre l'esprit originel et l'esprit conscient. Le sacré et le profane se mêlent et l'esprit ne mérite pas encore le nom de Logos. La véritable raison d'être de l'alchimie n'est-elle pas la transmutation du profane, de l'esprit conscient et conditionné, pour qu'en jaillisse le sacré, l'esprit pur et primordial ?

Wilhelm a traduit la terre de l'attention par « pensée-terre » et l'a identifiée à l'intuition. Or,

la pensée et l'intuition sont en réalité liées au domaine symbolisé par le feu et non par la terre. Le rapprochement de l'eau et du feu, de la véritable connaissance et de la connaissance par la conscience, de l'unité primordiale et de l'entendement actuel s'effectue par le truchement de la terre qui signifie l'attention, la concentration, l'intention ou la volonté. La terre est ici identifiée à l'esprit céleste, vierge de tout conditionnement temporel. C'est ce que d'autres textes appellent pure attention ou intention vraie. La terre étant le moyen, il convient d'abord de la purifier pour qu'elle puisse absorber les pures essences de l'eau et du feu, et les combiner. Si l'attention est déjà dispersée par l'activité d'une conscience indisciplinée, elle risque de ne pas pouvoir entraîner ladite conscience vers une réalité ordonnée dont elle est encore inconsciente.

8. « L'énergie de la véritable unité primordiale » représente le flux vivant des cycles perpétuels de l'évolution naturelle dans laquelle tout être et toute chose participent de la vie du reste. Le *Livre de l'équilibre et de l'harmonie*, texte ancien de l'école de la Totale Réalité et antérieur de près de quatre siècles aux enseignements de la fleur d'or, exprime l'idée de l'unité primordiale en ces termes : « Tous les êtres sont fondamentalement forme et énergie. La forme et l'énergie sont fondamentalement esprit. L'esprit est fondamentalement ouverture totale. Le Tao est fondamentalement le non-être ultime. Là se trouve le changement. » L'alliance de l'eau et du feu par le moyen de la terre signifie expérimenter l'unité de l'être d'un point de vue transcendant où l'inchangeant permet tous les changements.

9. Wilhelm s'est servi des termes Éros, Logos et intuition dans l'espoir de donner au lecteur occidental une idée des concepts chinois qu'il traduisait ainsi. Mais,

si on les considère du point de vue de la tradition taoïste chinoise, ces notions sont largement subjectives et arbitraires. Le problème tient en partie au fait que Wilhelm, en tant que chrétien, interprétait le mot chinois « esprit » dans un sens divin ou surnaturel.

Dans la première partie du texte, par exemple, Wilhelm traduit *zhixu zhiling zhi shen*, qui signifie un esprit complètement ouvert et efficace, comme voulant dire « Dieu de la vacuité et de la vie ultime ». Se fondant sur ce genre de traduction, Jung eut l'impression que les Chinois ne s'étaient pas rendu compte qu'ils traitaient en fait de phénomènes psychologiques. Il s'efforça donc de rendre une coloration psychologique à la terminologie mais, du fait qu'il était initialement parti d'un malentendu, il était inévitable qu'il déformât le sens du propos.

Dans ces conditions-là, rien d'étonnant à ce que Jung en soit venu à imaginer, à la suite de ses propres tentatives de méditation, que les taoïstes n'étaient parvenus au seuil de la science psychologique « qu'à la faveur d'états psychiques anormaux », comme il l'écrivit dans son commentaire à la version Wilhelm du *Secret de la Fleur d'or*. Il est du reste intéressant de noter à ce propos que Jung s'intéressa également à la littérature alchimique chrétienne du haut Moyen Âge, mais qu'il n'accusa pas ouvertement ses auteurs d'avoir découvert leur science à la faveur d'états mentaux aberrants volontairement provoqués...

10. Le concept des âmes supérieures et inférieures fut l'un de ceux qui attirèrent particulièrement l'attention de Wilhelm et de Jung, du fait de leur formation et de leurs convictions chrétiennes. Wilhelm se sert du terme *anima* pour l'âme inférieure et d'*animus* pour l'âme supérieure. Bien qu'il minimise dans son introduction l'importance de l'association du yin

et du yang avec les genres féminin et masculin, il présente néanmoins l'anima comme féminine et l'animus comme masculin. Jung aggrave encore cette mauvaise interprétation en discourant sur la psychologie féminine et masculine. En tout cas, de tels propos sont fort loin de ce qui constitue le cœur même du texte qui nous occupe.

Que le corps soit une création de l'attention est une idée typiquement bouddhiste qu'on retrouve chez les écoles taoïstes influencées par le bouddhisme. « L'âme inférieure » dont parle le texte signifie simplement le sentiment d'être un corps « solide » (doué d'une réalité matérielle), physiquement présent dans un monde « solide » (ayant une réalité matérielle). Tant que persiste un tel sentiment, l'état de l'âme inférieure (qui inclut les émotions viscérales) est sujet aux diverses influences de son environnement. C'est pourquoi le texte parle « d'interruption de la conscience », au sens de séparer l'attention de ce sentiment de « solidité », afin de la libérer des entraves des influences extérieures pour la rendre plus fluide, moins fixe, moins conditionnée par les événements du moment.

11. Dans le parler chinois quotidien, « le foie et le cœur » signifie l'essentiel. Chez un être humain, le foie est lié au courage et à la conscience. Ce passage illustre la notion taoïste du lien entre l'expérience de la vie éveillée et celle du rêve.

12. Les neuf cieux et les neuf terres représentent tout l'univers de l'expérience, des profondeurs jusqu'aux cimes les plus élevées.

13. Ce passage établit le lien entre les trois précédents paragraphes : l'exercice consiste à retourner l'attention vers la source de l'intelligence pour raffiner l'âme supérieure, et par là même préserver l'intégrité de l'esprit, maîtriser l'âme inférieure et interrompre la

continuité de la conscience conditionnée. Le but de cette interruption est décrit au paragraphe suivant.

14. « Dissoudre l'âme inférieure » signifie se détacher du sentiment de son existence physique. Comme le texte l'explique par la suite, il n'y a pas d'âme inférieure véritable, c'est-à-dire possédant une substance différente de l'âme inférieure. Elles ne sont l'une et l'autre que des aspects d'un esprit unique, artificiellement scindé par l'ignorance. Lorsque l'énergie se libère de l'attachement obsessionnel au corps ou à l'âme inférieure, elle peut servir à restaurer l'intégrité de l'esprit originel.

15. Le fait de retourner la lumière ou de diriger l'attention vers la source de l'esprit combat la tendance à s'appesantir sur les objets ou sur les modifications de la conscience. C'est ce qui s'appelle ici « dissiper les ténèbres et maîtriser l'âme inférieure ».

Les taoïstes utilisent un des symboles de l'*I Ching* connu sous le nom du « ciel » ou « principe créatif » pour représenter ce que les bouddhistes chan appellent le visage originel ou le fondement de l'esprit. En dehors du retournement de la lumière, il n'y a pas d'exercice spécial qui permette de restaurer l'intégrité primordiale, dit le texte, confirmant par là qu'on a bien affaire à une pratique du taoïsme de la branche nord, influencé par le bouddhisme chan, et non aux systèmes de manipulation physiologique de l'énergie tels que les enseigne le taoïsme de la branche sud, influencé par le bouddhisme tantrique.

16. La formule « embryon de la sagesse » ou « embryon de l'éveil » est d'usage très courant dans les textes classiques du bouddhisme chan des dynasties Tang et Song. Le taoïsme de la Totale Réalité l'aurait empruntée au bouddhisme chan, bien qu'on trouve apparemment une idée semblable dans certaines écritures taoïstes antérieures au chan. La formation

de l'embryon correspond à la phase d'éveil initial de l'esprit. « Nourrir l'embryon », autre formule fréquente dans le chan, fait allusion au processus de développement et de maturation qui suit l'éveil initial.

17. « Concentrer la pensée sur l'endroit où demeure l'esprit céleste quand l'embryon a quitté la matrice. » Cette formule typique du bouddhisme chan s'exprime ici en termes taoïstes. Dans son *Éveil au taoïsme*, Liou I-ming, maître du taoïsme de la branche nord, recourt également à la métaphore du « scarabée de la bouse » pour décrire la création de l'être transcendant par la concentration de l'esprit : « Au cœur de la transe extatique, il existe un point de potentiel vivant qui vient à l'être depuis le non-être, qui forme l'embryon et produit le corps spirituel. »

18. Ce passage montre que la distinction entre ce qu'on appelle l'âme supérieure et l'âme inférieure n'est pas considérée comme une réalité métaphysique première mais comme un phénomène psychique temporel. Quand le texte dit que la lumière, la claire énergie caractéristique de l'âme inférieure, « provient de l'espace cosmique », il fait allusion à l'intelligence « semblable à l'espace » dont parlent les enseignements du bouddhisme chan et du taoïsme de la Totale Réalité. Cette intelligence pareille à l'espace, qui contient tout mais ne repose sur rien, correspond à l'expérience mentale du maître chan ou du magicien taoïste qui vit parmi les choses du monde tout en étant affranchi de toute servitude à leur égard — à la différence de la limitation de l'intelligence que représente l'âme inférieure, engluée dans les objets qu'elle perçoit.

Du point de vue de l'enseignement de la fleur d'or, « l'inconscient collectif » de Jung a encore une forme et, à ce titre, il appartient à l'âme inférieure et à l'esprit ordinaire. Si Jung croyait en la possi-

bilité de « conscientiser » cet inconscient en vue de le transcender, il semble qu'il se soit laissé prendre au jeu de la découverte et de l'exploration de l'inconscient au point de s'y attacher, de sorte qu'il ne put jamais expérimenter l'âme supérieure et goûter l'épanouissement de la fleur d'or. Son commentaire de la traduction de Wilhelm et ses autres écrits sur le mysticisme oriental en sont la preuve patente.

19. La vie signifie ici l'esprit, et la mort veut dire la matière. Se nourrir de sang symbolise l'attachement au corps, conçu comme le « moi », cet attachement perdurant jusqu'aux portes de la mort physique. Dans la psychologie du bouddhisme chan, les descriptions mythologiques des expériences de l'enfer après la mort ne sont en fait que des manifestations de cet attachement qui torture le cœur des mourants. « Une sorte de retrouvailles des semblables » veut dire que l'attention qui s'était fixée sur les objets matériels connaît inévitablement le sort de toute matière, qui est de périr et de se décomposer.

20. Ce dernier paragraphe souligne le fait que l'âme inférieure n'a pas d'existence indépendante, qu'elle n'est qu'une modification conditionnée de « l'intelligence unifiée » originelle. On peut donc la transformer et la raffiner jusqu'à ce qu'elle ne soit pratiquement plus différente de l'âme supérieure. Ce processus de raffinage est le but même de la pratique de retournement de la lumière qu'enseigne la fleur d'or.

III. Retourner la lumière et rester au centre (p. 25)

1. L'adepte taoïste Wenshi (Wen-shih) était, semble-t-il, un disciple de Lao Tseu, le responsable de la transmission de ce grand classique qu'est le *Tao Té Ching*. Il est dit dans un texte connu sous le titre de *L'authentique écriture de Wenshi* : « Notre voie ressemble à [ce qui se passe] quand on reste dans le noir. Ceux qui sont à la lumière n'y voient rien dans le noir, tandis que ceux qui sont dans le noir voient tout à la lumière. »

2. « Un non-être dans l'être » fait allusion à l'impression d'ouverture et d'espace qu'on éprouve parmi choses et gens, une sensation qui apparaît pour la première fois grâce à l'exercice du retournement de la lumière. Un « être dans le non-être » se rapporte à la présence de l'énergie dans l'infinitude de l'esprit qui a fusionné avec l'espace. « Un corps au-delà du corps » décrit la réserve cachée d'énergie vitale que révèle l'ouverture de l'esprit.

3. Les textes taoïstes mentionnent souvent la période de cent jours comme étant le temps requis pour ériger les fondations en stabilisant la concentration de la conscience. Il se peut bien entendu que le temps réel soit différent, auquel cas le critère déterminant la durée sera la production de l'effet recherché. L'expression « mise à feu » est également empruntée à la terminologie de l'alchimie spirituelle taoïste et signifie le travail de méditation, symbolisé par la mise à feu ou la cuisson de l'élixir pour le faire se cristalliser sous forme de pilule.

4. « La lumière positive » signifie l'énergie créatrice de l'esprit originel. Les « yeux » sont les deux principaux aspects de la conscience symbolisés par le ciel et la lumière : conscience sans forme et conscience de la forme. « Une fuite » veut dire qu'il y a un

gaspillage d'énergie parce que la conscience s'intéresse trop à ses objets. « Mais c'est la norme », dit le texte, parce que c'est ainsi que cela se passe tant que l'esprit reste conditionné par les objets. Aussi le « retournement » veut-il dire désengager son énergie des objets afin de pouvoir la stabiliser et la maîtriser de l'intérieur, plutôt que la contrôler de l'extérieur.

5. Retourner la lumière, c'est retourner l'énergie de la création, dans la mesure où notre expérience globale du monde dépend de l'orientation de notre esprit. Tchang-tcha, un distingué maître chan du IXe siècle, est célèbre pour avoir tenu les propos suivants : « Tous les mondes des dix directions sont la lumière du soi. Tous les mondes des dix directions sont dans la lumière du soi. Dans tous les mondes des dix directions, il n'y a personne d'autre que soi. J'explique toujours aux gens que les bouddhas du passé, du présent et de l'avenir, et les êtres qui peuplent l'univers entier, sont la lumière de la grande sagesse. Où situez-vous la lumière avant qu'elle ne brille ? Avant que la lumière brille, il n'y a pas même trace de bouddhas ni d'êtres, et où trouvez-vous les montagnes, les rivières et les terres ? »

L'exercice de retournement de la lumière coupe court à l'imagination vagabonde et élimine les habitudes compulsives en les arrêtant à la source même. C'est une expérience du même ordre à laquelle fait allusion l'enseignement bouddhique des Terres Pures en disant que le simple fait de penser une fois au Bouddha de la Lumière infinie avec un esprit parfaitement attentif efface les souillures commises durant quatre-vingts ères cosmiques. Autrement dit, le mécanisme habituel de la pensée erronée n'existe que pour autant qu'on l'entretienne continuellement en cultivant et en renforçant ses habitudes. Une fois

privées de l'attention qu'elles mobilisaient jusque-là, les habitudes perdent le pouvoir qu'elles exerçaient sur l'esprit.

6. La respiration ayant un caractère rythmique, on considère que chaque cycle respiratoire correspond à un cycle des quatre saisons. L'un des fondateurs de l'école de la Totale Réalité décrit l'intensification du temps au cours du processus d'« incubation » spirituelle propre à l'alchimie taoïste comme étant l'expérience de l'équivalent mental de trente-six mille années en une année de concentration. Il s'agit d'un processus d'évolution accélérée de la conscience.

7. « En conformité » est défini comme signifiant la poursuite des objets. L'idée d'un « autre monde » ne se limite pas ici à un au-delà de la mort mais représente un état de vide intérieur tel qu'il ne reste plus de créativité et que l'on ne vit plus que par la force de l'habitude.

Le *Livre de la Marche héroïque*[1] est un texte bouddhique qui connut une grande vogue parmi les contemplatifs chan des Xe et XIe siècles et qui resta populaire grâce à ses descriptions détaillées des états méditatifs, particulièrement précieuses en l'absence de maîtres qualifiés. Certaines formules de cet enseignement finirent par être adoptées par les yogis taoïstes qui avaient emprunté des techniques au bouddhisme.

8. Le *Classique de la convergence du yin* (*Yinfu jing*) et les *Questions sans détour de l'Empereur jaune* (*Huang Di suwen jing*) sont deux textes taoïstes considérés comme très anciens. Le premier est également attribué à l'Empereur jaune mentionné dans le titre du second, figure légendaire de la haute anti-

1. Texte bien connu sous son nom sanscrit de « Surangama-sutra ». *(N.d.T.)*

quité et l'un des grands héros de la culture taoïste et chinoise en général. Il y eut en effet un type de taoïsme immortaliste qui s'appelait « l'enseignement de Huang-Lao », d'après les noms conjoints de ses fondateurs mythiques, *Huang*-Di, l'Empereur jaune, et *Lao* Tseu.

À noter que « longévité » et « transcendance de la vie » sont présentées ici comme des notions enracinées dans l'expérience psychologique. En effet, chez les taoïstes de la Totale Réalité, l'immortalité prend le plus souvent le sens de conscience supérieure, sans qu'il y ait nécessairement de rapport avec la longévité physique, mesurée en temps terrestre. Cependant, il est dit que le bien-être mental que produit l'expérience de « l'immortalité » spirituelle a généralement pour effet de conserver et d'améliorer la santé physique en libérant le sujet du stress et des tensions si nuisibles au corps.

9. Les « trois enseignements » sont le taoïsme, le bouddhisme et le confucianisme. Dès sa fondation, l'école taoïste de la Totale Réalité s'est attachée à enseigner que ces trois philosophies partageaient une essence commune. Si cette notion fut acceptée par les bouddhistes, surtout les contemplatifs chan, elle ne plut guère aux confucianistes qui se refusaient à admettre la moindre affinité avec le bouddhisme, alors même qu'ils se servaient de la méthodologie chan dans leurs propres études. Wilhelm traduit ainsi ce passage : « Voilà le but commun de toutes les religions », après avoir noté dans son introduction que les organisations taoïstes comprenaient non seulement des confucianistes, des taoïstes et des bouddhistes, mais aussi des musulmans, des chrétiens et des juifs.

10. Jung eut recours aux concepts d'introversion et d'extraversion pour décrire ce qu'il croyait être les attitudes caractéristiques de la mentalité orientale et

de la mentalité occidentale. Ayant coutume de s'absorber dans son monde fantasmatique, il s'imaginait que les taoïstes chinois en faisaient autant. Pourtant, le texte spécifie bien que « la lumière n'est ni en soi ni en dehors de soi » : rien qui permette d'en déduire que le retournement de la lumière équivaudrait à l'introversion au sens jungien du terme. En effet, l'exercice de retournement de la lumière tel qu'il se pratique dans la méditation chan/taoïste ne vise pas à couper l'adepte du monde extérieur et certainement pas à l'intéresser aux images et aux fantasmes qui surgissent dans l'esprit.

11. S'adonner à la contemplation, « tranquillement assis », est une pratique commune aux bouddhistes, aux taoïstes et aux néo-confucianistes. Il est dit dans le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie*, somme des trois enseignements tels que les pratiquait l'école taoïste de la Totale Réalité : « Les trois enseignements attachent du prix à la calme stabilité. C'est ce qu'on appelle se fonder sur le calme. Quand l'esprit humain est calme et stable, sans être effecté par les phénomènes, il s'unit au dessein céleste. »

12. L'état dans lequel « le ciel s'ouvre, la terre est vaste et toutes les choses sont ce qu'elles sont » a été décrit avec un grand luxe de détails par Liou I-ming, maître taoïste du XIX^e^ siècle de l'école de la Totale Réalité, dans son ouvrage *S'éveiller au Tao*, où il recommande de suivre l'exemple du ciel et de la terre : « Si l'on peut cultiver un esprit ouvert et magnanime, être réceptif à tout, avoir pitié des vieillards et des pauvres, aider ceux qui sont en péril et sauver ceux qui sont en danger, donner de soi sans rien attendre en retour, ne jamais entretenir de ressentiment, porter le même regard impartial sur les autres et sur soi, et comprendre que tout ne fait qu'un, alors on peut être compagnon du ciel. Si l'on

sait être flexible et souple, humble, maître de soi, libre de toute agitation et de tout caprice, sans colère devant les critiques, indifférent aux insultes, capable d'accepter docilement toutes les vicissitudes, les maladies et les catastrophes naturelles, sans angoisse ni ressentiment face au danger et à l'adversité, l'on peut être compagnon de la terre. Avec la noblesse du ciel et l'humilité de la terre, on s'unit aux attributs du ciel et de la terre et l'on grandit avec eux jusqu'à l'éternité. »

13. Le « regard retourné », qui veut dire le retournement de l'attention pour la diriger vers la source de l'esprit, est l'une des formules clé de la technique de la fleur d'or. « Tendre la main vers la connaissance » est un terme confucianiste qui a pris un sens particulier dans le taoïsme. Signifiant initialement l'acquisition de la connaissance à travers une évaluation des choses, il représente ici l'exercice de « retournement de la lumière », le retour à la source de la connaissance. Les écrits des écoles taoïstes syncrétistes, telle celle de la fleur d'or, abondent d'exemples de termes confucianistes ou bouddhistes ayant acquis un sens spécifiquement taoïste.

La traduction de Wilhelm comprend ici six paragraphes qui ne figurent pas dans la mienne, car ils ne se trouvent pas dans le texte chinois dont je dispose. Leur contenu permet cependant de déduire qu'il s'agit de notes ou d'ajouts hors texte.

14. Écrit au VI^e^ siècle par le fondateur du bouddhisme Tian-taï, le *Petit Traité de l'arrêt et du voir* est un classique qui présente l'ensemble des techniques de base de la méditation. Wilhelm ne traduit pas ce passage et il comprend mal les termes « arrêt » et « voir » qu'il rend par « fixation de la contemplation ». Ces termes signifient arrêter les pensées vagabondes et voir les différents niveaux de la vérité,

les uns après les autres. Le fait que le texte recommande l'usage d'un manuel de méditation bouddhique bien connu, en le qualifiant de « pierre de touche », illustre bien les rapports très proches qui existaient à l'époque entre les pratiques contemplatives bouddhistes et taoïstes.

15. Wilhelm traduit « se concentrer sur le centre » par « le centre au milieu des conditions » parce qu'il a pris le verbe *yuan*, se concentrer, pour le nom *yuan*, condition. Il enchaîne ensuite sur un passage (qui ne figure pas dans mon texte chinois) qui explique « se concentrer sur le centre » comme signifiant — dans la traduction de Wilhelm — « fixer sa pensée sur le point qui se trouve exactement entre les deux yeux ». Outre que ce n'est pas là le sens originel du terme bouddhiste, cette technique de modification de la conscience que présente la version Wilhelm fait en réalité l'objet de sérieuses mises en garde dans la littérature moderne de l'école taoïste de la Totale Réalité, qui la déclare très dangereuse.

La version de Wilhelm semble présenter de nombreux ajouts fragmentaires à caractère yogique qui contredisent l'esprit de l'ensemble du texte, ce qui me porte à penser que le texte chinois dont il s'est servi a dû être modifié par des membres de cultes quasi taoïstes, peut-être d'anciens confucianistes, pratiquants convaincus d'états de conscience modifiée ou victimes d'une accoutumance à ces états, à la suite d'un usage excessif de telles pratiques...

Le sens du mot « centre » dans le contexte du taoïsme de la Totale Réalité est défini de façon plus précise par Liou I-ming, dans son ouvrage que j'ai traduit sous le titre de *Mandalas de l'« I Ching »* : « Le centre est l'esprit d'ouverture. La mystérieuse femme est l'essence et la vie. L'immortalité de l'esprit d'ouverture est le centre qui contient l'essence et la

vie. Bâtir les fondations sur la mystérieuse femme, voilà l'essence et la vie qui constituent le centre. Ceux qui demeurent au centre sont des sages, ceux qui perdent ce centre ne sont que mortels ordinaires. »

Quant au centre comme « mécanisme de la création », Liou dit à ce propos : « Le centre est la grande racine du monde. Tous les sages, les immortels et les bouddhas de tous les temps naissent de ce centre. Il est si vaste qu'il n'y a rien en dehors de lui, mais si petit qu'il se retire en attente secrète. Ceux qui s'y éveillent accèdent immédiatement au rang de sages, ceux qui passent à côté sombrent pour des ères entières. »

Liou souligne également la subtilité du centre et la finesse que requiert la posture mentale de concentration sur le centre — un centre auquel il refuse de donner une localisation physique, à l'inverse de ce que pourrait suggérer la version Wilhelm de *La Fleur d'Or*. Voilà ce que dit Liou : « Il n'a pas de localisation, pas de position fixe. Cherchez à le voir et vous ne le verrez pas, essayez de l'entendre et vous ne l'entendrez pas. Essayez de l'attraper et vous ne le trouverez pas... Il n'est pas facile de voir ce centre, ni facile de le connaître. On ne peut le chercher consciemment, ni le cultiver sans y faire attention. En le cherchant consciemment, vous tomberez dans les formes ; en le cultivant sans y faire attention, vous tomberez dans le silence vide. Ni l'une ni l'autre de ces manières n'est la Voie du milieu. »

Dans les *Mandalas de l'« I Ching »*, Liou réfute systématiquement toute interprétation en termes d'exercices yogiques, tels ceux que décrit Wilhelm dans sa version. Liou souligne clairement les dangers inhérents à de telles pratiques : « Les néophytes de partout ignorent ce qu'est au juste le centre. Certains disent qu'il s'agit du centre du corps, d'autres parlent du centre du sommet de la tête, d'autres affirment

que c'est la région du cœur, d'autres le déclarent au centre du front, d'autres prétendent que c'est la gorge, d'autres enfin le placent au milieu de l'espace compris entre les reins et les organes génitaux. Nourrissant de vains espoirs de vie éternelle, ils s'attachent à différents endroits de ce corps éphémère et appellent cela "demeurer au centre" et "étreindre l'un". Or, non seulement ils ne vivront pas éternellement, mais ils hâteront même leur mort. »

16. Ce passage est sérieusement déformé chez Wilhelm. « Désormais, quand des pensées surgissent, ne restez pas immobiles comme vous le faisiez auparavant » : le texte fait ici allusion à la période qui suit les cent jours de travail nécessaires à l'érection des fondations, période de stabilisation de la concentration introspective. L'exploration du « lieu » de la pensée, de l'endroit où elle surgit et s'évanouit, est une méthode de retournement de la lumière qui devient pratique courante dans le bouddhisme chan plus tardif.

Wilhelm commet ici et dans les paragraphes suivants plusieurs erreurs graves : « Vous n'aurez plus besoin de chercher son point de départ » devient chez lui « vous ne devrez pas... », et « on ne peut saisir [la pensée] » devient « c'est impossible... ». Le sens du texte en est complètement déformé et vidé de toute logique, dans la mesure où l'exercice a justement pour finalité de faire éprouver l'insaisissabilité de l'esprit. De même, au lieu de : « Prolongez ce questionnement, répétez-le inlassablement jusqu'à ce que vous compreniez qu'on ne peut saisir [la pensée] », Wilhelm traduit : « Il n'y a rien à gagner en poussant la réflexion plus avant », ce qui est un contresens total. Il serait impossible de parvenir au véritable résultat de cette pratique en la faisant selon la version Wilhelm. Ce qu'il traduit par « rien à gagner »

est en fait une formule bouddhiste très usitée qui signifie « insaisissable ». « Ayant cherché mon esprit, j'ai compris qu'il était insaisissable. — Eh bien, je l'ai pacifié. » Il s'agit là d'une citation qui fait allusion à l'une des plus célèbres histoires du bouddhisme chan. Un disciple ayant demandé au fondateur du Chan comment s'y prendre pour pacifier son esprit, le maître lui répondit : « Apporte-moi ton esprit, et je te le pacifierai. » Le disciple avait alors dit : « Ayant cherché mon esprit, j'ai compris qu'il était insaisissable. » Sur quoi le fondateur avait remarqué : « Eh bien, je te l'ai pacifié ! » Voilà une bonne illustration de ce qui se passe quand l'exercice de retournement de la lumière est mené à bien. Wilhelm n'avait apparemment jamais lu ou entendu cette histoire.

17. Wilhelm traduit : « Quand vous aurez atteint cette nature insaisissable » par « cela n'aboutit à aucun but. » Il semble que dans nombre de cas, il n'ait pas su déchiffrer le texte suffisamment bien pour voir même où commençaient et où finissaient les phrases. De plus, il traduit « arrêt » par « fixation », un sens catégoriquement rejeté par les instructions du texte.

18. Le texte canonique chinois se termine par ce paragraphe. Wilhelm inclut un long discours sur la technique yogique qu'il présente comme un appendice distinct du texte même. Le contenu de ces ajouts montre qu'on a affaire à une forme de culte assez typique qui présente certaines pratiques connues mais dangereuses. Il vaut la peine d'insister sur le danger inhérent à de telles pratiques, que l'on trouve également exposées dans d'autres livres sur le taoïsme publiés en anglais, sans la mise en garde qui accompagne normalement les éditions chinoises des textes taoïstes. De fait, ces exercices sont tout à fait inutiles pour la pratique du retournement de la lumière telle que l'enseigne l'authentique doctrine de la fleur d'or.

IV. Retourner la lumière et accorder le souffle (p. 31)

1. Le bouddhisme chan enseigne que l'accomplissement spirituel surgit de lui-même et qu'on ne peut l'attendre, car il n'est pas le produit d'une imagination subjective. L'espoir et les attentes du disciple ne font que gêner l'action spontanée du potentiel qui se réalise pour devenir accomplissement.

2. Les manuels de méditation bouddhiques présentent la torpeur et la distraction comme les deux « maladies » de la méditation. La concentration de l'esprit sur le souffle est une pratique bouddhiste ancienne, particulièrement prisée des adeptes du zen contemporain. Il est dit dans un traité taoïste de la fin du XIX[e] siècle intitulé *Alchimie spirituelle destinée aux femmes* : « Au début de cette étude, l'essentiel est le "raffinage de soi". Ce raffinage dépend de l'esprit et du souffle reposant l'un sur l'autre : à savoir que l'esprit repose sur le souffle et le souffle repose sur l'esprit. » (Extrait des *Sœurs immortelles*.)

3. Les taoïstes et les bouddhistes observent tous deux le rapport naturel intime qui existe entre le souffle et l'esprit. Quand l'esprit s'excite, la respiration s'accélère ; quand l'esprit est calme, il en va de même pour le souffle. La pratique consistant à laisser l'esprit et le souffle reposer l'un sur l'autre se sert de ce rapport pour calmer l'esprit et l'amener graduellement au calme.

4. Le « souffle qui rentre » marque le rythme de la conscience, le « souffle qui sort » correspond au rythme de la respiration. Les taoïstes et les bouddhistes utilisent tous deux l'image de la « fuite » pour représenter la perte d'énergie que cause l'activité mentale désordonnée et l'agitation physique qui

l'accompagne. Les bouddhas et les immortels sont ceux qui ont « mis un terme à la fuite ».

5. Les textes taoïstes et bouddhistes décrivent nombre de manifestations de la tendance humaine à la polarisation et à l'extrémisme. Au rang de ces excès figure l'idée que le but de la méditation serait l'arrêt complet de la pensée. La littérature taoïste mentionne que certains allèrent même jusqu'à essayer d'arrêter de respirer. « Transformer le mal même en remède » est une notion typiquement bouddhiste qu'on retrouve dans les textes taoïstes plus tardifs qui parlent « d'utiliser pour un temps les choses du monde afin de cultiver les principes de la Voie ».

6. La « lumière des yeux » se rapporte à la conscience du monde extérieur, et « la lumière des oreilles » à la conscience intérieure sans forme. Le texte souligne une fois de plus qu'il n'y a pas de frontière ou de différence réelles entre l'intérieur et l'extérieur. « Ils ont la même source mais d'autres noms », dit le *Tao Té Ching*. La pratique du « retour à la nature de l'ouïe », qui correspond à l'une des techniques du retournement de la lumière, est issue du *Livre de la Marche héroïque*, un traité bouddhique prisé des contemplatifs bouddhistes chan de la période tardive et sur lequel *La Fleur d'Or* s'appuie beaucoup pour sa description des techniques méditatives.

7. « Lâcher prise » veut dire libérer l'esprit des liens qui l'attachent aux objets, mais « un lâcher prise absolu » reviendrait à tomber dans la torpeur. Savoir trouver un bon équilibre entre « l'arrêt » et « le voir » est essentiel à la réussite de l'exercice.

8. Les textes taoïstes distinguent plusieurs degrés d'affinage du souffle mesurés au son produit, le meilleur étant la respiration silencieuse. Il y a six sortes de respiration audible qui sont utilisées pour guérir, la respiration silencieuse étant celle de la méditation.

Du fait que le silence mental est considéré comme la meilleure forme d'hygiène et de thérapeutique, la pratique taoïste, tant mentale que physique, accorde une grande importance à la respiration subtile et silencieuse.

9. « Le souffle véritable » est un terme qui a plusieurs acceptions dans la littérature taoïste qui tantôt en fait une respiration si subtile qu'on la remarque à peine, tantôt le présente comme le rythme intérieur de l'esprit ordinairement masqué par le voile grossier de la pensée.

10. Ce passage montre clairement que la pratique consistant à faire reposer l'esprit et le souffle l'un sur l'autre n'est qu'un point de départ. De tels exercices de concentration ne sont que des expédients temporaires, mais les « cultistes » les prolongent parfois pendant des années. « Quand le vin est toujours doux, il endort les invités », dit un célèbre poème chan. De même, le fait de trop s'attacher à la pratique de la concentration et au calme qu'elle procure peut en réalité handicaper celui qui médite, en l'empêchant de continuer à se développer.

11. Il est dit dans le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie* : « En conservant l'intégrité de l'énergie, on peut nourrir l'esprit. Pour conserver l'intégrité de l'énergie, il faut d'abord que l'esprit soit clair et calme. Quand il est clair et calme, il n'y a pas de pensées et l'énergie garde son intégrité. »

12-13. La métaphore de la poule qui couve un œuf est fréquemment utilisée dans le bouddhisme chan pour représenter l'attention continuelle.

14. Pour citer le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie* : « Comme il est dit depuis longtemps, éteignez l'esprit qui bouge mais n'éteignez pas celui qui brille. L'esprit qui ne bouge pas est celui qui brille, celui qui ne s'arrête pas est l'esprit vagabond. »

16-20. La distraction se repère tellement plus facilement quand on médite que lorsqu'on est en pleine activité que ceux qui commencent à pratiquer la méditation silencieuse ont souvent l'impression que l'esprit est encore plus dispersé que d'habitude. La torpeur est un problème beaucoup plus délicat, d'abord à cause de sa nature même — inattention, non-vigilance — mais aussi parce que les contemplatifs sont souvent inconsciemment attirés vers elle, alors qu'ils ont spontanément horreur de la distraction qui est si irritante qu'elle donne aussitôt envie de s'en débarrasser. C'est pourquoi la tradition taoïste souligne l'importance de faire alterner le calme et le mouvement dans les exercices méditatifs, afin d'éviter de tomber dans l'un ou l'autre extrême.
23-27. Ne pas regarder et ne pas écouter ne signifie pas ne pas voir et ne pas entendre. Le regard et l'écoute doivent être spontanés plutôt que calculés. Il est clair d'après le texte qu'il ne s'agit pas ici d'une introversion au sens de la psychologie jungienne : le paragraphe 27 montre bien qu'à la différence de ce que semblait croire Jung, cette pratique ne revient pas du tout à prêter attention à l'activité mentale subsconsciente.
28. Le fait de déterminer à l'avance la durée de la méditation peut avoir des effets négatifs en transformant en rituel automatisé ce qui devrait être une technique libérante. Les adeptes japonais du zen et leurs émules occidentaux donnent souvent l'impression d'avoir une conception quantitative de la méditation, alors que l'aspect qualitatif est la préoccupation essentielle de l'enseignement de la fleur d'or. Au dire du « maître national » Muso Soseki, l'instauration de périodes fixes de méditation fut à l'origine une mesure de discipline, instituée au Moyen Âge pour gérer le grand nombre de moines entrés dans les ordres zen pour des raisons économiques ou sociologiques.

V. Erreurs dans le retournement de la lumière (p. 39)

1. « Il y a de nombreux gouffres devant la falaise aux arbres desséchés » est une paraphrase d'un dicton du bouddhisme chan. La falaise aux arbres desséchés représente un état de tranquillité sans pensée d'où l'on risque facilement de tomber dans des impasses sans même s'en rendre compte. Dans la traduction de Wilhelm, ce passage devient « avant d'atteindre le point où vous serez assis [en méditation], tel un arbre desséché devant une falaise », ce qui peut donner l'impression fausse que l'état « d'arbre desséché » serait le but à atteindre.
2. Avec le temps, le bouddhisme chan eut tendance à devenir de plus en plus simpliste. Outre qu'il n'était généralement pas aussi systématisé que l'alchimie taoïste, le bouddhisme chan a toujours montré une certaine réticence à disserter sur les états psychiques.
4. Ce passage combine les mises en garde du taoïsme et du bouddhisme chan à propos du quiétisme. « Ne restez pas immergé dans le néant ou l'indifférence » est une formule courante du bouddhisme chan que Wilhelm comprend de travers, lui faisant dire pratiquement l'inverse du propos originel : « Il faut s'asseoir (pour méditer) au milieu des affaires frivoles. » Le terme « vacuité neutre » est inséré sous forme de note dans le texte original.
5. Il s'agit là d'une autre mise en garde contre le quiétisme et le nihilisme : le « lâcher prise » ne doit pas aller jusqu'à la torpeur.
6. Le taoïsme de la Totale Réalité et le bouddhisme chan soulignent tous deux le danger qu'il y a à trop s'exciter ou s'enthousiasmer à la perspective des expériences qui peuvent surgir de la méditation : cela ne fait qu'agiter l'esprit et stimuler les projections

subjectives, et donc retarder le progrès. La traduction de Wilhelm : « Il ne faut pas non plus que les pensées se concentrent sur le bon procédé » est un faux sens qui donne une idée fausse du processus.

Les passages de ma traduction que j'ai mis entre parenthèses correspondent aux notes du texte original, comme ici : « On peut y parvenir grâce à une intention qui ne soit pas trop volontaire », que Wilhelm traduit par : « Si l'on peut atteindre l'absence d'intention grâce à l'intention. » On ne voit pas bien ce qu'il a voulu dire. Bien que cette idée « d'absence d'intention » semble avoir plu à C.G. Jung, dans la mesure où ce dernier s'insurgeait contre l'interprétation matérialiste du pragmatisme que faisait sa propre culture, elle est loin du sens du texte.

7. Là encore, Wilhelm donne une version bien peu claire de ce passage, sans doute à cause de la profusion de termes bouddhistes qui s'y trouvent et qu'il ne comprenait pas. Dommage pour Jung qui, dans ses fantasmes méditatifs, semble être justement tombé « dans les éléments physiques et mentaux où les illusions matérielles et psychologiques ont vite fait de prendre le dessus ». Quoique Jung avoue qu'il n'a pas suivi les instructions de *La Fleur d'Or* (ce qui était peut-être aussi bien, vu la pauvreté de la traduction !), il est tentant d'imaginer ce qui se serait passé s'il avait disposé d'une version fidèle du texte...

8. Ce passage est destiné à contrebalancer l'avertissement précédent sur le risque de sombrer dans la léthargie si l'on ne pratique pas correctement. Il faut éviter de devenir apathique, sans pour autant poursuivre des objets. Comme toujours, l'essentiel est de préserver un juste milieu.

9. Dans le calme de la méditation, « toutes sortes de pensées diverses » ont tendance à surgir « sans raison apparente », du fait que l'attention est aiguisée et

que les inhibitions sont en veilleuse. « Les domaines de la forme et du désir », terme bouddhiste classique, devient chez Wilhelm « le monde des désirs illusoires ». Une fois de plus, dommage pour Jung qui était manifestement incapable de distinguer le domaine de la forme de celui du désir. Ce qui eut pour effet de fausser dès le départ son interprétation des fantasmes et, malgré sa croyance en l'existence d'archétypes universels, le conduisit à penser que la méditation de la fleur d'or était liée à une culture donnée.

10. Ceux qui se lancent dans des pratiques contemplatives sans ce genre de préparation théorique peuvent aisément se laisser abuser par des expériences psychiques inhabituelles. Jung en fut un parfait exemple, lui qui projeta ses idées sur le taoïsme et en vint à imaginer que l'enseignement de la fleur d'or avait son origine dans des « états psychiques anormaux ». Si cette conception fausse est en partie imputable à l'inexactitude de la traduction de Wilhelm, elle semble aussi largement due aux idées arbitraires de Jung et à sa façon d'interpréter les choses dans le sens qui pouvait confirmer ses vues personnelles.

VI. Expériences qui authentifient le retournement de la lumière (p. 43)

1. Wilhelm ne comprend pas que « [nombre d'expériences...] ne peuvent être faites sans risques par ceux de facultés et de capacités modestes », qu'il traduit par « on ne doit pas se contenter de modestes exigences ». Or, la capacité et le niveau d'évolution du disciple représentent un point capital dans l'enseignement et la pratique de l'alchimie taoïste. Ce qui n'empêche pas Wilhelm d'affirmer dans son introduction : « En ce qui concerne le psychisme chinois, on dispose d'une méthode complètement sûre permettant d'atteindre des expériences psychiques certaines. » Si la formule « expériences psychiques certaines » est censée signifier un authentique éveil, au sens qu'en donne la fleur d'or, la remarque paraît absurde dans le contexte du bouddhisme et du taoïsme. Au demeurant, Wilhelm aurait pu éviter cette erreur s'il avait mieux lu le texte qui ne parle pas du « psychisme chinois » en général, mais des facultés et des capacités des personnes qui s'engagent dans la Voie. Jung, quant à lui, aurait été bien inspiré de méditer la mise en garde du texte, « on ne saurait gérer l'accomplissement avec une attitude cavalière ou arrogante », car l'arrogance cavalière dont il fit preuve dans ses essais sur *La Fleur d'or* fut autant un obstacle à la poursuite de recherches sérieuses et lucides sur le taoïsme que le manque de matériaux fiables.

2. Tchang Potuan (Zhang Boduan), fondateur de la branche sud de l'école taoïste de la Totale Réalité, décrit une expérience similaire dans son *Introduction à l'alchimie* : « Les pores sont comme après un bain, les os et le système circulatoire sont tels que pendant

un profond sommeil, la vitalité et l'esprit sont tels que mari et femme goûtant la jouissance d'une étreinte, les âmes terrestres et célestes sont tels un enfant et sa mère qui se souviennent de leur amour. »

3. Quand « se taisent les myriades de pipeaux » décrit un état de profond calme mental. « La lune brille au milieu du ciel » fait allusion à l'esprit lucide, immergé dans le calme. Ces deux métaphores sont communes au taoïsme et au bouddhisme chan.

4. Ce passage a trait au « raffinage » de l'expérience sensorielle à travers la pratique de la fleur d'or. Le « remplissage du corps » avec de l'énergie emmagasinée suffit en lui-même à conserver la santé et le bien-être, même sans exercice physique. « Le sang rouge devient du lait » est un symbole taoïste connu de sublimation de la passion.

5. Le *Livre de Visualisation* est un texte bouddhique bien connu de la tradition des Terres Pures (*Guan Wuliangshou jing*, le *Livre de la visualisation de la vie infinie*). Nombre de taoïstes ont emprunté le symbolisme bouddhique pour le réinterpréter, avec plus ou moins de bonheur. Ainsi le *Hui Ming Ching*, dont un fragment est inclus dans la version Wilhelm/Baynes de *La Fleur d'Or*, contient des quantités de formules empruntées au bouddhisme chan par des yogis taoïstes qui leur ont donné une interprétation ésotérique en termes de travail sur l'énergie à la manière taoïste. « Le bien supérieur est comme l'eau » est une citation empruntée au *Tao Té Ching*.

6. Le « bouddha sur la terrasse de l'éveil » représente l'essence de l'esprit. Comme dit le *Livre de visualisation* : « Quand vous voyez bouddha, c'est votre propre esprit que vous voyez. Car l'esprit est bouddha, l'esprit fait bouddha. »

7. Wilhelm traduit « l'esprit entre en état d'ouverture » par « les dieux sont dans la vallée », donnant

ainsi au texte une coloration de polythéisme primitif totalement absente de l'original. C'est évidemment à partir de telles erreurs de traduction que Jung en arriva à la conclusion que les concepts de la philosophie chinoise n'étaient « jamais envisagés sous l'angle psychologique » — ce qui ne saurait être plus éloigné de la vérité. S'étant mépris sur la nature de la philosophie pratique taoïste, Jung s'imagina alors qu'il faisait œuvre de pionnier en en donnant une interprétation psychologique. Mais, du fait qu'il n'avait pas compris les concepts taoïstes originaux, ses tentatives d'interprétation psychologique ne reposaient que sur ses propres inventions et non sur le sens réel de ces idées, telles que les conçoivent les taoïstes eux-mêmes.

8. « La chambre vide qui produit de la lumière » est une expression empruntée au fameux classique taoïste ancien, le *Chuang-tzu*. Il s'agit d'une citation souvent utilisée par les adeptes de l'école taoïste de la Totale Réalité qui y trouvaient une métaphore convenant bien à leur expérience du calme méditatif. Les bouddhistes chan avaient tendance à minimiser l'importance de telles expériences — décrites en termes d'éloignement, de clarté et de luminosité —, et ce pour deux raisons : primo, ces expériences ne sont que des signes et non une fin en soi. Secundo, l'impression qu'elles créent néanmoins dans l'esprit peut être si forte qu'on risque « de perdre le trésor de guerre au milieu des réjouissances ».

9. Le thème de la montée, de l'ascension, revient souvent dans les écrits taoïstes. Un classique taoïste, le recueil de poèmes de Sun Bu-er, l'une des grandes figures féminines de la tradition de la Totale Réalité, se termine par une strophe sur le vol :

Au bon moment, émergeant de la vallée,
tu t'élèves lentement vers le firmament de l'esprit.
La jeune fille de jade chevauche un phénix bleu,
Le garçon d'or offre une pêche écarlate.
Quelqu'un caresse un luth de brocart parmi les fleurs,
Un autre joue d'une flûte de pierres précieuses sous la lune.
Un jour viendra où mortels et immortels seront séparés,
Et toi, tranquillement, tu traverseras l'océan.

(Extrait des *Sœurs immortelles*)

10. Nous avons déjà mentionné plus haut le manuel de méditation bouddhiste connu sous le nom de *Petit Traité de l'arrêt et du voir*. Le paragraphe présent fait référence à un manuel plus complet, du même auteur, et qui s'intitule : *Le Grand Traité de l'arrêt et du voir*.

11. « Quand on boit de l'eau, on sait tout de suite si elle est froide ou chaude. » Cette formule très courante dans le bouddhisme chan sert à illustrer le fait que l'éveil spirituel ne peut se transmettre par la parole, que seule l'expérience personnelle permet d'y parvenir.

12. « Un grain, puis un autre — du vague à la réalité. » Cette phrase souvent citée est extraite des *Quatre cents propos sur l'élixir d'or*, un court écrit de Tchang Po-tuan (Zhang Boduang), fondateur de la branche sud du taoïsme du Totalement Réel. Liou I-ming le commente ainsi : « Grain après grain signifie qu'une fois la base établie, le "chemin" se développe et l'énergie positive croît progressivement. Cela ne veut pas dire qu'il soit littéralement question de grains. » (Extrait des *Enseignements intérieurs du Taoïsme*.)

13. Dans son ouvrage devenu classique, *Comprendre la réalité*, Tchang Po-tuan écrit aussi : « En vérité, il est dit à propos d'un grain d'élixir d'or qu'un serpent qui l'avale se change aussitôt en dragon, qu'une poule qui le mange se change en phénix et s'envole vers le pur domaine du vrai yang. » Ce que Liou I-ming explique ainsi : « Quand le yin et le yang se combinent pour ne faire qu'un, l'ordre céleste se révèle clairement. La connaissance et le potentiel innés qui étaient sur le point de se flétrir à l'intérieur des êtres redeviennent ronds et brillants, purs et nus. Une goutte d'élixir d'or reste suspendue au centre de l'immensité de l'espace et illumine l'univers qu'elle rend visible de tous côtés, sans aucun obstacle. Lorsque les gens absorbent un grain de cet élixir, ils deviennent aussitôt immortels. »

VII. Méthode vivante du retournement de la lumière (p. 47)

Une « méthode vivante » est une méthode bien adaptée aux besoins de chacun et bien intégrée au quotidien, à la différence d'une « méthode morte » qui consiste à se livrer mécaniquement à une routine automatique. Comme dit un proverbe bouddhiste chan : « Étudiez le monde vivant et non le monde mort. »

1. « Point n'est besoin d'abandonner vos occupations ordinaires. » Jung était d'avis que la pratique du yoga nécessitait un cadre religieux. Certains professionnels du zen japonais partagent cette opinion, de sorte que nombre d'Occidentaux qui pratiquent le zen selon les enseignements d'écoles japonaises de la période postérieure en sont venus à croire que le zen traditionnel était essentiellement de nature monastique. Cette impression a été encore renforcée par le fait que les organisations de type ecclésiastique sont généralement plus à même d'attirer l'attention des observateurs que les pratiquants individuels qui « cachent leur lumière », fidèles à leurs instructions. D'où l'idée fausse de beaucoup d'Occidentaux qui croient que la pratique spirituelle orientale était essentiellement monastique.

2. À force de pratiquer le retournement de la lumière (pratique « sans forme[1] ») au milieu des occupations quotidiennes, l'esprit devient de plus en plus fluide et adaptable, capable d'accomplir des activités ordinaires sans s'enliser dans les situations qu'il rencontre.

1. « Sans forme » : à la différence de la méditation « avec forme », la méditation est dite « sans forme » quand elle ne s'accompagne pas de visualisations particulières. *(N.d.T.)*

3. Le point clé de ce passage est « sans vous attacher à la moindre image d'une "personne" ou d'un "soi" ». Or, à en croire ce que Jung raconte lui-même dans ses écrits, il était fasciné par les images qui lui venaient à l'esprit quand il essayait de méditer selon sa propre méthode, qu'il croyait semblable à celle de la fleur d'or. Sachant que ce genre de préoccupation est rigoureusement proscrit par les textes de méditation taoïste, il n'est pas étonnant que les travaux de Jung ne révèlent aucune expérience authentique, proche de l'éveil de la fleur d'or.

« Si vous pouvez inlassablement "ramener le regard" à la source de l'esprit, quoi que vous fassiez alors », devient chez Wilhelm : « Quand on possède dans la vie ordinaire la capacité de ne réagir aux choses que par réflexe. » Voilà une traduction qui est non seulement fausse mais potentiellement dangereuse. De même, le « retournement de la lumière où que l'on soit » est rendu par « une circulation de la lumière due aux circonstances » : une petite erreur de terminologie entraîne une grosse erreur de sens en donnant l'idée que la pratique dépend des circonstances.

4. Bien que la pratique manque de puissance si elle ne peut se prolonger au cœur de l'activité, elle deviendra plus facile si l'on se réserve un moment de tranquillité, le matin, pour se remémorer la technique et orienter l'esprit comme il faut pour le retournement de la lumière. « Nul doute que les grands éveillés du Ciel confirmeront votre expérience » signifie que la conscience accède à des niveaux de plus en plus subtils, l'expérience étant preuve de l'efficacité de la pratique.

VIII. Le secret de la liberté (p. 49)

« Une formule magique pour le lointain voyage » : voici le titre de cette section dans la traduction de Wilhelm, décidément enclin à voir dans ce texte toutes sortes d'idées bizarres et de superstitions qui ne s'y trouvent pas. Ce en quoi il est bien représentatif de l'attitude des Occidentaux de l'époque, pour qui la culture orientale était nécessairement exotique et mystérieuse. Le terme qu'il traduit par « formule magique » signifie en réalité une instruction orale, un enseignement secret. Ce mot veut également dire « secret » dans le langage quotidien, au sens d'un élément essentiel au succès d'une entreprise. Quant au « lointain voyage », l'expression signifie littéralement « aller de-ci, de-là », son sens réel étant « liberté d'action ». Elle sert de titre au premier chapitre du *Chuang-tzu*, l'un des classiques taoïstes les plus populaires.

1. « La pureté pareille au jade » est l'une des « trois puretés », domaines de conscience supérieure auxquels accèdent les adeptes du taoïsme et les immortels, et qui représentent les sources d'inspiration des textes taoïstes que reçurent plus tard des médiums en transe.

Pour citer Liou I-ming : « La neige blanche symbolise l'énergie de l'unité primordiale, au même titre que la métaphore de "la lumière blanche qui jaillit dans la chambre vide". » Le fait que cette neige blanche s'envole « en plein été » signifie qu'elle se manifeste dans le « feu » de la conscience.

Le « soleil qui brille » symbolise l'énergie positive, « l'eau », la vraie connaissance cachée en soi, et « minuit », le calme profond. Ainsi, « le soleil brillant dans l'eau à minuit » signifie l'énergie positive

de la vraie connaissance émergeant des profondeurs du calme.

Le *principe réceptif* est le symbole de la terre mère dans le *I Ching*. Liou I-ming dit à ce propos : « Si l'on sait être flexible et souple, humble, maître de soi, libre de toute agitation et de tout caprice, sans colère devant les critiques, indifférent aux insultes, capable d'accepter docilement toutes les vicissitudes, les maladies et les catastrophes naturelles, sans angoisse ni ressentiment face au danger et à l'adversité, l'on peut être compagnon de la terre. » (*S'éveiller au Tao*.)

2. « La patrie du rien du tout » est encore une formule empruntée au classique taoïste *Chuang-tzu*. On l'y trouve à la fin du premier chapitre, « Liberté », auquel la présente section de *La Fleur d'Or* emprunte son titre. Voilà ce que dit le philosophe Chuang-tzu : « Maintenant, vous avez un arbre énorme et vous craignez qu'il ne soit inutile. Pourquoi ne pas le planter dans la vaste plaine de la patrie du Rien-du-tout, aller et venir à ses côtés dans le sans-effort, et dormir dessous en toute liberté ? S'il ne tombe pas sous la hache et si personne ne lui fait de mal, c'est bien parce qu'il ne peut servir à rien. Alors, où est le problème ? »

3. Wilhelm traduit « agir avec détermination mais sans effort » par « agir par le biais du non-agir » : il est difficile de savoir ce qu'il a voulu dire. « Le vide indifférent » devient chez lui « le vide engourdissant », ce qui pourrait être juste, à ceci près que cette formulation donne l'impression que c'est le vide lui-même qui engourdit. Mieux vaudrait dire « vide engourdi » : seul le « vide engourdi » peut avoir un effet « engourdissant », à la différence de la vraie vacuité, telle qu'elle est comprise dans le bouddhisme et le taoïsme du Totalement Réel. Une fois de plus,

une connaissance de la pensée bouddhique aurait aidé Wilhelm à comprendre le sens de ce passage.

4. Pour une explication du sens du terme « centre », se reporter à la note 15, Section III (*supra*), et pour « les yeux », voir la note 4 de la même Section III. La « manette des étoiles » symbolise le point clé de la conscience vigilante qui permet d'atteindre la maîtrise de soi et l'autonomie.

5. Liou I-ming explique le symbole alchimique du métal ou du plomb dans son commentaire sur les « Quatre cents propos sur l'élixir d'or » de Tchang Po-tuan : « Le plomb est dense et lourd, dur et fort, il dure longtemps sans se désintégrer. Le "plomb vrai" ne désigne pas ici ce métal ordinaire dans sa matérialité, mais symbolise la "vraie faculté" de connaissance authentique, faculté immatérielle et sans forme qui demeure dans le corps humain. Cette "vraie faculté" est sombre à l'extérieur mais lumineuse à l'intérieur, forte et inflexible, capable de repousser les afflictions extérieures et d'arrêter les aberrations intérieures. Étant symbolisée par le plomb, on l'appelle le "plomb vrai"... Parce que sa lumière illumine des myriades d'êtres, on l'appelle aussi "la fleur d'or". Parce qu'elle est le pivot de la création, on l'appelle aussi "l'étoile polaire". Parce qu'elle cache la lumière dans l'obscurité, on l'appelle aussi "le métal dans l'eau". » (Extrait des *Enseignements intérieurs du taoïsme*.)

6. Les « deux cols inférieurs » représentent les deux premiers stades d'une formulation traditionnelle de l'alchimie spirituelle taoïste : « raffinage de la vitalité qui devient énergie » et « raffinage de l'énergie qui devient esprit ». Le « col supérieur » correspond au stade du « raffinage de l'esprit qui devient ouverture ». C'est alors que le Ciel « divulgue directement la doctrine insurpassable » : grâce à l'élévation de

la conscience, la connaissance devient spontanée plutôt qu'acquise par l'apprentissage.

7. Le « dehors » correspond à la conscience superficielle, « le dedans » à la « "vraie faculté" de connaissance authentique », cachée à l'intérieur. « Contrôler le dedans depuis le dehors » veut dire chercher à atteindre cette connaissance authentique et stabiliser ce qui la relie à la conscience. « Maîtriser l'extérieur depuis le centre » (l'intérieur) signifie qu'étant enraciné dans la connaissance authentique, on maîtrise spontanément l'activité de l'esprit conscient. Le « maître » est la « vraie faculté de la connaissance authentique, le « gérant » étant l'esprit conscient.

8. « L'esprit céleste » est le terme taoïste pour ce que le bouddhisme chan appelle « l'esprit originel ». Il s'agit de l'esprit dans sa pureté initiale, vierge de tout conditionnement temporel.

9. Dans toute cette section, et particulièrement à partir du présent paragraphe, le texte se dissimule sous le voile encore épaissi d'un langage alchimique taoïste fort hermétique. Le sens en devient ambigu, car on peut aussi bien l'interpréter en termes de manipulation d'énergie — les exercices de « la roue à eau » des taoïstes de la branche sud de l'école de la Totale Réalité — qu'en termes purement spirituels, caractéristiques du bouddhisme chan et de la branche nord de l'école de la Totale Réalité. En termes de travail sur l'énergie, « la chambre de *l'eau* » signifie le bas-ventre où l'on emmagasine l'énergie pour en diriger la circulation, alors qu'en termes spirituels, il s'agit de la « vraie faculté » de connaissance authentique, cachée sous le conditionnement temporel. J'ai écrit *l'eau* en italique parce qu'elle correspond à l'un des principaux trigrammes de l'*I Ching*, fait d'une ligne pleine (yang/positif), surmontée de deux lignes brisées

(yin/négatif), ce qui correspond en alchimie taoïste au primordial caché dans le temporel.

10. Le trigramme du *feu* dans l'*I Ching*, qui représente la conscience, se compose de deux lignes positives (yang/pleines) entourant une ligne négative (yin/brisée) qui, dans le cas présent, signifie le conditionnement temporel qui régit la conscience temporelle. Le trigramme qui représente le *principe créatif*, symbolisant l'esprit éveillé, est fait de trois lignes positives (yang/pleines). Le *feu* est essentiellement le *principe créatif*, dans la mesure où la conscience est elle-même éveil, mais un éveil non réalisé sous l'effet de la cécité qu'entraîne le conditionnement mental.

11. « L'énergie négative s'arrête » parce que l'exercice de retournement de la lumière sape le pouvoir des habitudes de pensée conditionnée.

12. L'union de l'énergie positive présente dans *l'eau* et du *principe créatif* signifie la réunification de la connaissance par la conscience et de la connaissance authentique. La « chambre de l'essentiel » est le centre, qu'on peut de nouveau interpréter dans un sens psycho-physiologique ou spirituel. Wilhelm traduit « la positivité de *l'eau* » par « la ligne lumineuse polarisée de l'Abyssal », ce qui n'a pas grand sens et en tout cas ne rend pas l'idée de positivité, de créativité, de nature céleste de la « lumière » que souligne le texte.

13. Le mouvement de l'énergie créatrice « ne laisse pas de trace » et devient « indiscernable », dans le sens où l'extase qui accompagne l'accouplement initial de la conscience et de la « vraie faculté » de connaissance authentique s'estompe peu à peu pour laisser place à une expérience plus subtile.

14. « Le minuit vivant » est le terme taoïste qui qualifie un état de profond calme mental, un état de

parfaite tranquillité cependant plein d'énergie primordiale, juste avant « l'aube » où rejaillira la lumière. On calme le turbulent « esprit humain » afin que « l'esprit céleste » puisse se faire jour. Bien que le « minuit vivant » soit une expression très classique dans ce genre de littérature taoïste, Wilhelm le traduit par « le moment où l'enfant vient à la vie »...

15. Le maître devenant serviteur et le serviteur devenu maître correspond à une métaphore classique du bouddhisme chan qui, dans le contexte taoïste, signifie que le conditionnement profane de « la mentalité humaine » finit par gouverner l'esprit entier : c'est cela même qu'on prend pour le « moi ».

16. La « racine du ciel » et la « caverne de la lune » sont les termes alchimiques représentant le mouvement de l'énergie qui émerge du calme pour retourner au calme. On peut aussi y voir le point charnière du passage de la passivité à l'activité, et de l'activité à la passivité.

17. En termes alchimiques, l'énergie créatrice positive de la conscience primordiale inconditionnée doit être consciemment « recueillie » ou « collectée » quand elle émerge du linceul de l'inconscient. Si on ne la collecte pas, ou si l'on tarde trop à le faire, l'énergie positive perd son efficacité et le conditionnement réaffirme son emprise.

18. Dans le taoïsme qui manipule l'énergie, « la chambre du *principe créatif* » représente la tête : l'attention entraîne l'énergie vers le haut, depuis le bas du torse (la chambre de *l'eau*), via la colonne vertébrale jusqu'à la tête. Dans le taoïsme purement spirituel, l'énergie libérée par le premier sursaut de « l'esprit céleste » (la conscience inconditionnée) est nourrie jusqu'à ce qu'elle devienne éveil complet, tel que le symbolise le *principe créatif*. La concentration de l'attention sur la tête est un moyen de stimuler

la vigilance (pour éviter que le calme ne sombre dans la torpeur), mais elle doit rester d'un usage temporaire, quand les circonstances la rendent nécessaire.

19. Dans le contexte de la manipulation de l'énergie, « la cour jaune » est le milieu du corps vers lequel on dirige l'énergie après son passage par la tête. Du point de vue de la pratique spirituelle, cela veut dire centrer la conscience vigilante pour éviter que l'esprit ne dérive dans l'abstraction.

20. Le bouddhisme chan décrit cette même expérience en termes de « fusion » et de « déverrouillage » qui marquent la transition de l'assujettissement à la libération.

21-25. Les « six sens » sont la vision, l'ouïe, le goût, l'odorat, le toucher et la pensée. L'inutilisation des six sens est selon le taoïsme la plus excellente forme d'hygiène physique et mentale puisqu'elle permet de ressourcer l'esprit, de renouveler et de conserver l'énergie. Les paragraphes 21 à 23 décrivent le même exercice selon trois niveaux de profondeur de l'expérience, le paragraphe 25 illustre l'interprétation des trois. Ce schéma en trois stades — chacun subdivisé en trois phases, soit un total de neuf phases — provient de l'enseignement de Linji, maître chan du IX^e^ siècle considéré comme le fondateur de pratiquement toutes les lignées chan existant à l'époque de la rédaction du *Secret de la Fleur d'or*.

26. Le découpage en trois stades et neuf phases s'explique du point de vue de l'expérience subjective du sujet, bien que ces divisions aient objectivement la même source. « Fraction d'un cycle universel » signifie le moment écoulé entre la mise en mouvement de l'esprit et son retour au calme.

27. « L'activité due au mouvement induit n'est faite que d'actes banaux et non d'actes essentiels. » Cela veut dire qu'il faut apprendre à agir objectivement,

en commençant par calmer l'esprit afin de pouvoir agir à partir d'un état de calme lucidité plutôt que de manière impulsive. Wilhelm traduit : « On induit le mouvement puis on l'oublie : cela n'est pas le mouvement en soi. » Difficile de savoir ce qu'il cherchait à dire...

28. « Cela ne veut pas dire qu'on oppose l'activité du Ciel à la nature du Ciel » : le calme n'est pas considéré comme supérieur à l'action. Le calme et l'activité sont partie intégrante de l'éveil total, tant qu'ils procèdent de la source primordiale et inconditionnée de l'esprit, et non de l'habitude temporelle.

29. Le désir, défini comme croyance en l'existence des choses ou attitude possessive envers elles, est une notion typiquement bouddhique. Le désir envisagé comme une « pensée déplacée » et fondée sur des arrière-pensées correspond à une définition néo-confucianiste du terme.

30. Wilhelm traduit « attention spontanée » par « mouvement sans but », et « activité sans effort » par « agir par le biais du non-agir ». Aucune de ces expressions ne rend compte de l'intention de l'original, mais il n'est pas inintéressant de les relever à titre de curiosité culturelle, en tant qu'exemples des idées fausses des Occidentaux sur le mysticisme oriental.

31. Au paragraphe 10 de la présente section (voir plus haut), la ligne yin à l'intérieur du trigramme symbolique du *feu* correspondait à un « faux yin » signifiant le conditionnement de l'esprit. Elle représente ici le « vrai yin », à savoir le calme. L'opération décrite sous le nom de « puiser dans *l'eau* pour remplir le *feu* » consiste à remplacer la ligne négative (conditionnement temporel) qui se trouve au cœur du *feu* par la ligne positive (connaissance authentique) qui se trouve au centre de *l'eau* (les profondeurs de l'inconscient). Cette formule est empruntée au

classique de l'alchimie *Comprendre la réalité* qui déclare : « Prenez le plein au cœur de la position de *l'eau* et changez le yin dans les entrailles du palais du *feu*. De cette transformation surgit le corps sain du *ciel* (le principe créatif). Rester à terre et caché, ou s'envoler et sauter : tout dépend de l'esprit. » Ce que Liou I-ming explique ainsi : « Le plein au cœur de la position de *l'eau* est la connaissance authentique dans l'esprit du Tao. Le yin dans les entrailles du palais du *feu* est la connaissance qu'a la conscience dans l'esprit humain. Prenez l'esprit du Tao, connaisseur de la réalité, qui est tombé dans l'eau, et mettez-le à la place de l'esprit qui connaît par la conscience, dans le palais du feu. Peu après, l'énergie yin (temporelle) se dissoudra et l'énergie yang (primordiale) reviendra. Vous reverrez le visage originel du *ciel* et recouvrirez votre nature originelle douée de connaissance et d'aptitudes innées, tranquille et non perturbée quoique sensible et efficace, sensible et efficace bien que tranquille et non perturbée. »

32. La « brise de l'élément *air* » symbolise l'affinement graduel de la qualité de pénétration de l'esprit suivant un processus initiatique. Ici, cela veut dire se servir de la conscience concentrée pour atteindre la connaissance authentique, cachée dans l'inconscient.

33. « Nourrir le feu » veut dire développer la conscience en cultivant la réceptivité dans le calme et la flexibilité.

34. « Se baigner » est un terme clé de l'alchimie taoïste. Le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie* explique qu'au plus haut niveau de la méthode graduelle, « se baigner » veut dire « être inondé d'énergie harmonieuse », tandis qu'au niveau ultime de la pratique alchimique, la même expression signifie « nettoyer l'esprit ».

35. La formule « s'arrêter avant la réalisation du bien ultime », initialement empruntée à un vieux classique confucianiste, *Ta Hsueh* (*Daxue*, « le Grand Apprentissage »), se retrouve fréquemment dans les écrits alchimiques taoïstes de la période postérieure. « L'infini » est un terme taoïste et néo-confucianiste qui décrit l'état de la conscience avant l'apparition de la pensée discursive et discriminante.

36. « Activer l'esprit sans s'appesantir sur quoi que ce soit » est une citation tirée d'un célèbre soutra bouddhiste, « Le coupeur de diamant ». On raconte que le sixième patriarche du bouddhisme chan aurait trouvé l'éveil en entendant réciter cette ligne tandis qu'il traversait un marché.

Quant à « pratiquer l'ouverture », le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie* déclare : « Que ce soit le taoïsme, le bouddhisme ou le confucianisme, ils ne transmettent tous qu'une seule ouverture. De tout temps, ceux qui ont atteint la transcendance ont travaillé dans l'ouverture même. L'ouverture et la sincérité sont l'essence de l'alchimie ; étudier le bouddhisme, c'est plonger dans l'ouverture. Et, s'agissant d'apprendre la voie des sages confucianistes, c'est l'absence d'égoïsme dans l'ouverture qui rend visible le céleste dessein. »

37. En traduisant « le fait de ne pas être affecté par les circonstances » par « demeurant à jamais dans une absence de finalité », Wilhelm induit à nouveau le lecteur en erreur (il est possible que de telles distorsions soient à l'origine de certaines des idées bizarres de Jung sur la philosophie orientale). En réalité, l'idée même « d'absence de finalité » est incompatible avec cette pratique, comme le montre clairement le début de la section IV où il est précisé qu'on ne peut expérimenter l'éveil de la fleur d'or « sans risques » si l'on ne sait pas « vouloir la libération

de tous les êtres ». Or, si Wilhelm a apparemment saisi le sens de ce passage-là — bien qu'il l'ait maladroitement traduit —, il semble l'avoir perdu de vue quand il traduisait le présent paragraphe : le terme *wuxin* (ne pas être affecté) est une expression classique du bouddhisme chan.

38. « La contemplation de la vacuité, du conditionnel et du centre » correspond à un exercice de méditation fondamental dans le bouddhisme tiantaï (T'ien-t'ai). Une fois de plus, Wilhelm fait montre d'une ignorance quasi totale du bouddhisme autre que celui des clichés occidentaux, puisqu'il traduit « le conditionnel » par « illusion ». En réalité, le conditionnel n'est pas en soi une illusion : l'illusion apparaît quand l'on prend le conditionnel pour une réalité immuable et indépendante.

39-43. Les paragraphes 39 à 43 ont trait à la pratique du bouddhisme tiantaï dont ils offrent une présentation d'une simplicité et d'une concision sans doute inégalées ailleurs : l'essentiel est d'atteindre un état de concentration mentale dans lequel l'esprit voit clairement la double nature des phénomènes, à la fois fluides et factuels, sans se laisser entraîner à privilégier l'un ou l'autre aspect.

En suivant cette forme de méditation, l'esprit transcende l'attachement au conditionnel en comprenant la « nature fluide » (vacuité) des phénomènes. Il transcende aussi l'attachement à la vacuité en comprenant la « nature factuelle » des phénomènes. En comprenant « le centre », on atteint l'harmonieuse unité de la liberté et de la responsabilité. Dans le bouddhisme tiantaï, l'accomplissement de cette pratique s'appelle « trois visions pénétrantes d'un esprit ».

44. Le *feu* correspond à l'esprit, *l'eau* à la vitalité.

Les alchimistes disent parfois que le bouddhisme commence par le *feu* et le taoïsme par *l'eau*.

45. Les « deux yeux » sont ici à prendre au sens littéral. Sachant toute l'importance du visuel dans la vie quotidienne, le texte souligne que tous les sens qui concourent à la perception servent également de voies de passage à la conscience éveillée. Comme l'écrivait le troisième patriarche du bouddhisme chan : « Les six sens ne sont pas mauvais, ils sont pareils à l'éveil véritable. »

46. Cela veut dire que la « vraie faculté » de connaissance authentique qui, chez la plupart, demeure inactive dans l'inconscient, doit être « ressuscitée » par la conscience au moyen de l'exercice de maîtrise de l'attention.

47. La « pénombre du soleil » correspond au vrai yin présent dans le vrai yang : la flexibilité dans la fermeté.

48. Le blanc de la lune correspond au vrai yang dans le vrai yin : la fermeté dans la flexibilité.

49. Il est dit dans un vers du classique de l'alchimie, *Comprendre la Réalité* : « Le soleil, dans la position du *feu*, se change en femme. L'*eau*, dans le palais de la lune, se révèle être un homme. »

IX. Ériger les fondations en cent jours (p. 59)

Cette section, ainsi que les trois suivantes, figure bien dans la version canonique du texte dont nous donnons ici la traduction. Pourtant, Wilhelm les a complètement omises de sa version, sous prétexte qu'elles étaient de « qualité inférieure » — en vertu de critères qu'il n'a pas jugé utile d'exposer... Il est vrai que ces quatre derniers chapitre ne cessent de revenir sur les bases du système, ce qui est d'ailleurs une caractéristique de l'ensemble du texte qui ne se borne pas à décrire les expériences relatives à la pratique mais qui évoque toujours en même temps la théorie et la praxis fondamentales dont elles découlent. Peut-être Wilhelm a-t-il été rebuté par la difficulté que représentait la traduction de ces sections particulièrement compliquées, ne serait-ce qu'à cause de l'abondance de termes techniques bouddhistes et taoïstes qu'elles contiennent.

1. Le canon taoïste comprend une série d'écritures classées sous le titre générique du *Sceau de l'esprit*. Les cent jours de pratique pour ériger les fondations afin de stabiliser la conscience représentent le laps de temps normalement prévu par l'alchimie taoïste. « Vous travaillez encore avec la lumière des yeux » veut dire qu'au début, l'adepte se sert encore de la conscience ordinaire et non de la conscience affinée qu'on appelle « esprit », « essence » ou « sagesse ».

2. « Rapport » et « formation de l'embryon » renvoient à des métaphores alchimiques classiques. Le classique de Tchang Po-tuan, *Quatre cents propos sur l'élixir d'or* déclare : « Quand mari et femme s'accouplent, les nuages et la pluie se forment dans la chambre secrète. Un an plus tard, ils mettent au monde un enfant et chacun chevauche une grue. »

Ce que Liou I-ming explique ainsi : « La connaissance authentique est tel le yang à l'intérieur du yin : cela correspond au "mari". La connaissance que nous avons par le biais de la conscience est tel le yin à l'intérieur du yang : cela correspond à la "femme". Quand le yang primordial est à son comble chez les êtres, le conditionnement acquis prend le contrôle des choses et le réel se perd au-dehors, comme s'il habitait ailleurs que chez nous et ne nous appartenait pas. Malgré la connaissance que procure la conscience, la femme ne voit pas son époux : le yin n'étant pas équilibré par le yang, cette conscience est mêlée de fausseté. Si le mari (la connaissance authentique) est reconnu et invité à rentrer chez lui voir sa femme (la connaissance par la conscience), puis introduit dans le domaine privé de la chambre secrète, l'époux aime sa femme et l'épouse aime son mari. Mari et femme s'accouplent, les sens et l'essence se combinent, l'énergie primordiale surgit du néant et "se fige" pour devenir l'embryon spirituel. » (*Les Enseignements intérieurs du taoïsme.*)

3. Les références temporelles qu'on trouve dans la littérature alchimique ne renvoient généralement pas au temps d'horloge ou de calendrier, mais au temps psychologique. La condensation du temps que l'adepte éprouve au cours de ses expériences est également caractéristique de la concentration mentale requise pour le déroulement du processus alchimique. Dans son ouvrage classique, *Comprendre la Réalité*, Tchang Po-tuan écrit : « Changer les heures en jours, tel est le schéma du travail spirituel. » Ce que Liou I-ming explique ainsi : « À l'instar du soleil et de la lune, les gens évolués mettent trente jours en un, et un jour dans une heure. Pendant une heure, ils activent l'énergie forte : ils se servent de l'esprit humain pour

produire l'esprit du tao, usent de l'esprit du tao pour gouverner l'esprit humain, produisent la connaissance authentique avec la connaissance que procure la conscience, et purifient la connaissance de la conscience avec la connaissance authentique. Ils collectent l'énergie primordiale indifférenciée pour la mère de l'élixir et emploient le mécanisme spirituel de transformation du yin et du yang pour le processus de mise à feu. »

4. La « maîtrise » signifie une stabilisation de la conscience supérieure telle qu'on soit capable d'effectuer le retournement de la lumière à volonté et en toutes circonstances. Cela nécessite généralement une période d'effort intensif, représentée par les « cent jours pour ériger les fondations ».

5. Dans le bouddhisme chan comme dans le taoïsme de la branche nord de l'école de la Totale Réalité, « voir l'essence », faire l'expérience directe de l'essence de la conscience, représente un but temporaire pour ceux qui se sont éloignés de cette essence en devenant prisonniers des créations de la conscience. Une fois qu'on a « vu l'essence », ce « voir l'essence » devient un moyen et non une fin : un moyen de libérer l'énergie mentale nécessaire à la poursuite du développement spirituel. Mais, comme le fait d'avoir « vu l'essence » risque de nourrir un excès de confiance en soi avant que l'union de la connaissance via la conscience et de la connaissance authentique ne soit parvenue à son terme, il est important d'être guidé par un maître avisé. Ce principe est bien affirmé dans une formule célèbre du bouddhisme chan : « Commencez par vous éveiller seul, puis allez voir un autre. »

« Tout ce qui jaillit naturellement de l'essence est mis à l'épreuve » signifie qu'une fois qu'on a vu

l'essence, il faut ensuite observer l'activité de la conscience pour repérer les restes d'impureté dus aux réflexes compulsifs d'habitudes mentales gouvernées par le conditionnement temporel. C'est là qu'intervient le guide spirituel dont le rôle est fondamental à ce stade.

X. La lumière de l'essence et la lumière de la conscience (p. 61)

La distinction entre « la lumière de l'essence » et « la lumière de la conscience » est d'une importance capitale pour réussir dans la pratique de l'alchimie taoïste ou du bouddhisme chan. C'est du reste ce qu'indique clairement le paragraphe 1 de la section II en disant : « Seule la véritable essence de l'esprit originel transcende l'organisation primordiale et se situe au-delà d'elle. »

Il est regrettable que Wilhelm n'ait pas traduit cette dixième section du texte qui, correctement comprise, aurait sûrement été d'une valeur inestimable pour Jung, manifestement incapable d'opérer une telle distinction dans sa propre expérience. De fait, Jung n'avait, semble-t-il, pas même une compréhension théorique de la chose, puisque ce qu'il attribue à « l'inconscient » est considéré par le taoïsme comme faisant partie de la conscience humaine conditionnée, et non de l'essence qui « transcende l'organisation primordiale ».

Un vers célèbre et souvent cité d'un grand maître chan du IXe siècle du nom de Tchangsha souligne clairement l'importance cruciale de la distinction entre « la lumière de l'essence » et « la lumière de la conscience » : « Si ceux qui étudient la Voie ne connaissent pas la réalité, c'est parce qu'ils n'ont reconnu que la partie "conscience" de l'esprit, racine d'une succession infinie de naissances et de morts depuis des temps sans commencement, et que pourtant les imbéciles appellent "l'être originel". » Tant du point de vue de la tradition du bouddhisme chan que de celle du taoïsme de la Totale Réalité, Jung se fourvoie complètement sur ce point, comme on

peut le voir tout au long de son commentaire sur *La Fleur d'or* et dans ses autres écrits sur les enseignements spirituels de l'Asie.

1. À l'époque moderne, les fidèles du zen et du taoïsme sectaires ont eu tendance à mettre surtout l'accent sur la méditation assise, bien que les maîtres de la tradition aient souligné que l'attachement au calme peut avoir de graves inconvénients, tant au plan mental que physique. Si l'on ne s'adonne à la pratique du « retournement de la lumière » que dans certaines conditions ou au moyen de postures spécifiques, on risque de ne pas savoir l'intégrer complètement au quotidien, ce qui peut éventuellement entraîner une sorte de scission de la personnalité.

2. Ce passage montre bien que la « lumière » de l'essence n'a rien à voir avec les expériences visionnaires. Pour citer le *Boshan Canchan Jingce*, célèbre manuel de méditation chan, antérieur de près d'un siècle à *La Fleur d'or* : « Si vous voyez des lumières, des fleurs ou d'autres formes extraordinaires, et que vous prenez cela pour de la sainteté, usant de ces phénomènes inhabituels pour éblouir les gens, certain que vous avez atteint le grand éveil, c'est que vous ne vous rendez pas compte que vous êtes complètement malade. Ce n'est pas cela, le chan ! »

3. Le miroir « occupé » par une image représente l'attention, si occupée par le contenu de la conscience qu'elle en perd de vue l'essence de la conscience. C'est aussi une bonne description de ce qui est arrivé à Jung quand, essayant de méditer, il s'est enlisé dans les images surgies de son subconscient.

4. L'Empereur jaune (Huang Di) est l'une des grandes figures de l'antiquité, à la fois associé au taoïsme et au développement de la proto-culture chinoise. Les « échos » dont il parle ici symbolisent les pensées et le contenu de la conscience : « pas de son » signifie

que les pensées, bien que surgies du mouvement de la conscience, ne sont pas l'essence de la conscience.

5. Le *Livre de la Marche héroïque* (*Surangama-sutra*) est un texte bouddhique qui connut une grande vogue parmi les contemplatifs chan à partir de la dynastie des Song (960-1278). Les paragraphes 5 à 10 de *La Fleur d'or* qui suivent présentent un bref condensé d'un exercice de méditation tiré de *La Marche héroïque* : connu sous le nom des « huit attributions », cet exercice vise à faciliter la « perception de l'essence » grâce à une sorte de processus d'élimination. Les huit attributions sont généralement définies comme suit :

1. La lumière est attribuable au soleil.
2. L'obscurité est attribuable à la lune noire.
3. La transmission est attribuable aux portes et fenêtres.
4. L'obstruction est attribuable aux murs.
5. Les objets sont attribuables à la discrimination.
6. L'ouverture vide est attribuable à l'espace.
7. L'encombrement est attribuable aux données sensorielles.
8. La claire lumière est attribuable à la clarté.

En « pelant » ainsi une à une les couches du contenu de la conscience, celui qui médite arrive finalement à l'expérience de l'essence de la conscience.

10. La « huitième conscience » est un terme bouddhiste : on l'appelle aussi la « conscience entrepôt ». L'un de ses aspects est de faire office de lieu de stockage des impressions. La notion est assez proche de « l'inconscient » jungien, sauf qu'à la différence du bouddhisme, Jung y voit une réalité fondamentale. Un autre aspect de la huitième conscience — qui se révèle après que celle-ci a été purifiée — est sa fonction de « connaissance semblable au miroir ». S'il s'agit là d'une des expériences fondamentales de

transformation de la conscience dans l'optique bouddhiste, ce n'est pourtant pas la fin du processus. En travaillant simultanément sur les deux aspects de la huitième conscience, la pratique bouddhique vise à la « chambouler » suffisamment pour éliminer les fixations qui subsistent, même à de tels niveaux d'expérience. Si l'on se penche sur les écrits du bouddhisme chan et zen, on constatera que Jung ne fut de loin pas le seul à se perdre dans la huitième conscience mais, à la différence des bouddhistes, il n'eut pas la chance de disposer de textes authentiques suffisamment fiables qui lui auraient permis de mettre au jour le problème.

11. L'exercice du retournement de la lumière est parfois décrit comme consistant à regarder d'où vient la pensée, ce qui n'a rien à voir avec la pratique psychanalytique qui cherche à déceler les racines inconscientes des manifestations conscientes. Considérée dans l'optique de la pratique du chan, la psychanalyse viendrait *après* le « voir l'essence » car, pour pouvoir avoir une vision objective du contenu de la conscience, il faut d'abord s'être établi au « centre », dans l'essence.

12. La « continuité répétitive » est une expression bouddhique qui désigne l'habitude mentale. Les derniers passages de cette section renvoient à la distinction capitale entre la conscience « continue et répétitive » et l'essence transcendante. Le présent paragraphe souligne que si l'on aborde la « vacuité » comme un élément de l'inventaire conscient, on en fait un objet au lieu de l'expérimenter pour ce qu'elle est, l'essence de l'esprit, ouverture sans limites. Prendre une sensation ou une expérience de « vacuité » pour la vacuité même est une erreur psychologique souvent relevée par les classiques zen.

XI. Les rapports de *l'eau* et du *feu* (p. 65)

1. Le *feu* signifie ici la connaissance par la conscience, *l'eau* symbolisant la connaissance authentique. Les rapports de *l'eau* et du *feu* représentent l'union de la connaissance authentique, inhérente à l'esprit du Tao, et de la connaissance par la conscience, qui est celle de l'esprit humain.

2. Le yin à l'intérieur du *feu* représente la réceptivité et le conditionnement temporel. Le yang dans *l'eau* symbolise la fermeté de la vraie « faculté » de connaissance authentique.

3. Dans son commentaire sur les *Quatre cents propos sur l'élixir d'or* de Tchang Po-tuan, Liou I-ming déclare : « Si vous comprenez que le fondement de l'eau et du feu de la connaissance authentique et de la connaissance par la conscience procède initialement d'une unique essence, et que vous les cultivez en remontant vers la source, en intervertissant l'eau et le feu, usant de la connaissance authentique pour maîtriser la connaissance consciente, usant de la connaissance consciente pour nourrir la connaissance authentique, l'eau et le feu s'équilibrent, le mouvement et le calme ne font qu'un. L'esprit est Tao, le Tao est l'esprit.

XII. Le cycle (p. 67)

1. L'école sud du taoïsme privilégie l'exercice de « la roue à eau » qui consiste à générer une grande masse d'énergie qu'on fait alors circuler dans tout le corps. En affirmant que « ce n'est pas l'énergie qui compte le plus », le texte de *La Fleur d'or* montre clairement son enracinement dans la tradition de l'école taoïste du Nord, fortement influencée par le bouddhisme chan.

2. Comme dit le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie* : « Jamais l'étoile polaire ne bouge, pourtant elle contrôle le mouvement... L'étoile polaire est le cœur du ciel et de la terre... C'est quand le psychisme humain est calme et tranquille, telle l'étoile polaire immobile, que l'esprit est le plus ouvert et le plus alerte. Celui qui le sait porte en lui le Tao céleste. »

3. « Recueillir » n'est qu'une métaphore. Le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie* précise : « Les ingrédients du remède sont simplement recueillis dans le non-être. »

4. « Laxisme » est un terme bouddhiste qui correspond à ce que les taoïstes appellent la « fuite » de l'énergie de la conscience qui poursuit les objets.

5. Dragon et tigre, eau et feu sont autant de métaphores du yin et du yang. Le sens de ce passage n'est pas entièrement clair, mais on pourrait y voir une allusion au dilettantisme.

6. Tant que l'union de la connaissance authentique et de la connaissance par la conscience n'est pas stabilisée, il y a alternance entre des moments d'interaction et des moments d'absence d'interaction.

7. On trouve dans le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie* un poème intitulé « Combiner le yin et le yang » où il est dit : « Il n'est en réalité pas difficile

d'atteindre le Tao : le travail consiste à se concentrer. Lorsque le yin et le yang de dessus et de dessous montent et descendent constamment, le flux de vitalité omniprésent se remet de lui-même en mouvement. Au zénith de la vigilance, la réalité devient accessible à la conscience. Dans l'obscure abstraction, le non-agir s'unit à l'agir. Quand les nuages se dissipent et que la pluie cesse, la formation de l'embryon spirituel est achevée : le principe créatif entre en jeu et produit une nouvelle naissance. »

8. Le mode de définition des processus et du cycle dépend de la méthode adoptée. Or, le texte parle ici d'un stade auquel la méthode est transcendée, où la conscience ne s'attache plus à des distinctions expédientes. Comme le dit une métaphore bouddhiste bien connue : « Quand on arrive de l'autre côté de la rivière, on abandonne le radeau. »

9. Ce passage réaffirme la continuité essentielle entre l'individu et l'univers, et l'identité de l'esprit et du monde qu'il perçoit. Le troisième patriarche du bouddhisme chan a écrit dans son célèbre « Poème sur la confiance en l'esprit » : « Il n'y a nulle part où il n'est pas, les dix directions sont sous nos yeux. Bien que minuscule, il est pareil au grand : on oublie complètement les objets. Bien que grand, il est pareil au minuscule : on ne voit plus aucun "dehors". » Un proverbe souvent repris dans les textes chan et taoïste dit aussi : « Il est si grand qu'il n'y a rien en dehors de lui, et si petit qu'il se loge là il où il n'y a pas de place. » Tchang Po-tuan déclare dans son traité classique d'alchimie, *Comprendre la Réalité* : « L'essence du soi se mêle à l'essence de l'éveil, et l'essence de l'éveil est donc partout. La froide lumière d'en haut brille sur les sources froides, une lune s'allume dans mille mares. Sa petitesse dépasse celle d'un cheveu, son immensité remplit l'univers. »

10. « Spontanéité » est le vrai sens du terme technique taoïste *wuwei*, souvent mal traduit par Wilhelm et d'autres qui en font le « non-agir » ou « l'inaction ». Le classique taoïste *Huainanzi* (Les Maîtres de Huainan) explique la spontanéité en ces termes : « Les êtres authentiques savent sans apprendre, voient sans regarder, réussissent sans effort, comprennent sans se donner de mal. Ils sentent, réagissent et agissent quand c'est nécessaire, vont [et viennent] quand il n'y a pas le choix [de faire autrement], pareils en cela à la lumière qui brille et aux rayons qui en émanent. »

11. « Des nuages se formeront et la pluie tombera » est une métaphore bien connue, issue du classique *I Ching*. Elle représente la combinaison harmonieuse du yin et du yang qui génère l'énergie vive.

12. Pour l'explication de « minuit vivant », se reporter à la note relative au paragraphe 14 de la section VIII. À la différence de « minuit vivant », le terme « vrai minuit » est d'un usage relativement rare dans la littérature alchimique. Il peut s'interpréter au sens littéral de « milieu de la nuit », moment où le calme qui règne à l'extérieur est propice au développement du calme intérieur. Mais il s'emploie aussi au sens métaphorique de calme extrême, distinct du « minuit vivant », dans la mesure où cette expression sert à souligner la présence subtile d'un potentiel et l'éveil imminent de l'énergie positive.

13. *Comprendre la Réalité* déclare à ce propos : « Le véritable éveil est sans pareil. Une seule lumière ronde embrasse les myriades d'objets. Le corps sans corps est le vrai corps, la forme sans forme est la vraie forme. »

14. Il semblerait que « minuit » prenne ici un sens équivalent au terme bouddhique de « vacuité » qu'on

expérimente au cœur même de la manifestation phénoménale.

15. Suivant le schéma bouddhique, « se diriger vers le vrai » signifie cultiver la perception de la vacuité dans le conditionnel, le « vivant » représentant le conditionnel dans la vacuité.

XIII. Chant propre à inspirer le monde (p. 71)

0. « Cœur de cinabre » a une double signification. Le rouge, couleur du cinabre, est aussi la couleur de la compassion dans le bouddhisme. Il s'agit là du sens exotérique, relativement évident dans ce contexte, même si l'on ignore ce symbolisme traditionnel. Mais on peut également faire une interprétation alchimique du terme : le cinabre contient du mercure qui, en alchimie, symbolise la nature vif-argent de la conscience. Le cinabre représente donc la matrice de la conscience. On retrouve dans ce chant nombre d'expressions ou d'idées figurant déjà dans le texte, souvent même plusieurs fois. De sorte qu'il y en a peu de nouvelles, nécessitant un commentaire.

1. Bien installé au « centre », on peut faire face au changement qui affecte toute chose relevant de l'existence conditionnée.

2. Le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie* définit ainsi le « col mystérieux » : « Les Sages ont utilisé le mot "centre" pour désigner l'entrée du col mystérieux. Voilà ce qu'est le centre. Je vais vous en donner un exemple commode : quand une marionnette remue les mains et les pieds et effectue des centaines de gesticulations, ce n'est pas parce qu'elle bouge elle-même, mais parce qu'on la fait bouger avec des ficelles. Et, bien que ce soient des ficelles qui la fassent bouger, c'est le montreur de marionnettes qui tire les ficelles. Savez-vous qui dirige la marionnette ? Si la marionnette est le corps, les ficelles sont le col mystérieux et le montreur de marionnette est le soi le plus intérieur. Les mouvements du corps ne sont pas accomplis par le corps lui-même, mais par le col mystérieux qui le fait se mouvoir. Toutefois, bien que le mouvement soit le fait du col mystérieux, c'est

en réalité le soi le plus intérieur qui active le col mystérieux. Si vous savez reconnaître ce mécanisme d'activation, nul doute que vous deviendrez un magicien. »

3. Minuit est l'heure de transition du repos à l'activité, midi marquant le passage de l'activité au repos. Ce paragraphe veut en fait dire que c'est « tout le temps » qu'il faut chercher à stabiliser le souffle, mais il met l'accent sur les moments de transition, symbolisés par « minuit » et « midi » — transitions du repos à l'activité qu'on retrouve aussi d'heure en heure, et d'instant en instant dans la pensée.

4. Tchang Po-tuan décrit « l'ouverture primordiale » en ces termes dans les *Quatre cents propos sur l'élixir d'or* : « Si vous voulez savoir où se situe la source de la rivière qui produit cette simple, elle se trouve juste au sud-ouest, son habitat d'origine. » Ce que Liou I-ming explique ainsi : « Le sud-ouest est la direction de la *terre*, le lieu où réapparaît la nouvelle lune, où le yin à son comble donne naissance au yang. Cela correspond chez les gens au début du mouvement, lorsque le calme est à son comble. Ce mouvement qui naît du calme à son comble est précisément l'origine de la panacée. Cependant, ce mouvement n'est pas celui des émotions sous l'effet d'influences extérieures, ni celui des pensées dans l'esprit. C'est le mouvement de la connaissance innée inhérente à l'esprit naturel, c'est le mouvement de la connaissance authentique, inhérente à l'esprit du Tao. »

8-9. Dans le système de manipulation de l'énergie psychophysiologique tel que le pratique le taoïsme, *l'eau* est associée aux organes génitaux et le *feu* au cœur. Les rapports entre l'eau et le feu consistent à diriger l'attention (associée au cœur) sur le bas-ventre (associé aux organes génitaux). Selon le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie*, cette pratique corres-

pond au stade inférieur de la méthode graduelle. Le jugement qu'exprime ici le texte quant à ce type de pratique témoigne une fois de plus du purisme de la doctrine de *La Fleur d'or* en la matière.

16. « La perle qui clarifie l'eau » est une métaphore bouddhique symbolisant l'éveil ou l'esprit pur.

18. La « capitale de jade » est un symbole taoïste de l'ultime état spirituel. Neuf, chiffre du yang, symbolise l'énergie positive pleinement épanouie, les dragons représentant l'inconcevable fluidité de l'esprit.

20. Dans la terminologie de l'*I Ching*, telle que l'utilise l'alchimie taoïste, le *vent* signifie l'accord et la pénétration, l'éclair étant associé au *feu* qui représente la conscience vigilante et l'intelligence. Leur combinaison donne l'hexagramme du « Chaudron » qui signifie : « Produire l'illumination à travers un processus initiatique », selon l'explication qu'en donne Liou I-ming dans son « *I Ching* taoïste ». Le symbole du *tonnerre* est le mouvement, en particulier sous forme de l'activation initiale de l'énergie inhérente à la « faculté » de connaissance authentique.

21. Le texte souligne une fois encore que l'ouverture de la conscience élargie connue sous le nom de « fleur d'or » n'est pas le simple résultat de la pratique régulière d'exercices yogiques.

Le *Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie* explique ainsi l'image que suggère « se retirer pour se cacher en secret » : « Il est écrit : "Les Sages se servent des Transformations [*I Ching*] pour purifier leur cœur, et se retirent dans l'obscurité du secret." Qu'est-ce que cela signifie ? C'est le comble de la sincérité et de la vérité. Les principes des Transformations s'appliquent au macrocosme et au microcosme. Les Sages méditent les principes des Transformations pour purifier leur cœur et leurs pensées, et ils les conservent dans l'ultime sincérité. »

22. Les deux poèmes dont s'est servi Lou Yan pour initier Jang Jenou — femme taoïste qui allait devenir une célèbre « Sœur immortelle » — sont cités dans *L'alchimie spirituelle destinée aux femmes* qui les interprète dans l'optique des manipulations de l'énergie. Voici les vers originaux :

Après minuit et avant midi,
Calme le souffle et assieds-toi.
Tandis que l'énergie passe à travers
Le double col à mi-chemin de la colonne vertébrale,
Et passe ensuite par le cerveau,
Gagnant le pouvoir de l'énergie,
Contemple le soi.

Trouve l'ancêtre de ta propre maison.
Le tonnerre gronde dans la terre,
Déclenchant la pluie sur la montagne.
Attends jusqu'à la lessive
Et les jaunes pousses pointeront du sol.
Saisis l'essence dorée de la vitalité
Et verrouille-la fermement.
Feu, métal et bois
Pour produire le dragon et le tigre.

(Extrait des *Sœurs immortelles.*)

Postface de Thomas Cleary

Applications contemporaines de la méthode de la fleur d'or

L'expérience symbolisée par la fleur d'or a toujours eu pour moi un intérêt plus que théorique. Parmi l'ensemble de circonstances qui m'ont amené à entreprendre cette nouvelle traduction du *Secret de la Fleur d'or* figure, entre autres, ma propre découverte de la pratique du « retournement de la lumière », bien avant que je ne connaisse l'existence de ce livre. Appréciant l'efficacité et la flexibilité de cette méthode de développement de l'attention, j'ai passé un bon nombre d'années à l'étudier à travers mon expérience personnelle, et à chercher une information fiable sur ses applications objectives.

Cette quête m'a finalement conduit à me pencher sur des sources textuelles chinoises, sanscrites et japonaises, et à traduire des écrits de la tradition bouddhique et taoïste d'un sens voisin, car j'étais persuadé que leur intelligence du psychisme humain pouvait être utile à mes contemporains, quelle que soit leur origine culturelle. Bien que ne connaissant

pas alors l'opinion de Jung à ce sujet-là, j'estimais, comme lui, que ce type d'information n'était pas fait pour rester caché sous le boisseau. L'esprit est au cœur même de nos vies, qui que l'on soit, quoi que l'on fasse. La clarification et l'éveil de l'esprit, c'est une question qui, potentiellement, nous intéresse tous, indépendamment de notre situation et de notre mode de vie.

Ayant consacré un bon nombre d'années à l'étude du bouddhisme chan, précurseur chinois du zen, j'ai apprécié le chan classique parce qu'il s'intéressait directement à l'essence de l'esprit, sans s'embarrasser de dogmes ou d'additions culturelles.

Cette simplicité de la démarche des classiques chan repose sur un procédé particulièrement intéressant, à savoir qu'ils condensent les enseignements des diverses écritures et écoles bouddhiques sous forme d'histoires symboliques, illustrant l'état naturel de l'esprit. Nombre de ces histoires ont directement trait au retournement de la lumière et, étant donné mon cheminement personnel, ce sont surtout celles-là qui ont retenu mon attention. Cependant, certaines sont complexes et difficiles puisqu'elles traitent de l'intégration créatrice de l'esprit de la fleur d'or à la vie du monde ordinaire. Elles nécessitent donc un travail mental au quotidien, et il m'a fallu bien plus longtemps pour commencer à en pénétrer le sens. J'ai finalement appris à pratiquer le retournement de la lumière selon les méthodes de toutes les grandes écoles du bouddhisme. Initialement, les moyens d'éveil de la conscience qu'enseignent le chan et le bouddhisme des Terres Pures eurent un très profond effet sur moi, mais j'ai eu par la suite l'occasion de constater que les techniques des différentes écoles avaient chacune leurs avantages propres. J'ai donc continué à pratiquer en appliquant chaque fois la méthode qui me

semblait la plus appropriée à mes besoins du moment, ou la plus susceptible de raviver une inspiration fléchissante.

J'ai parallèlement étudié les divers systèmes mis au point par les écoles bouddhiques pour aider les pratiquants à expérimenter la conscience de la fleur d'or de manière fructueuse. Ce qui a contribué à éclaircir aussi bien les aspects pratiques que théoriques de la question, à savoir mon vécu quotidien et les résultats de mes recherches sur l'esprit, tel qu'il est conçu par la littérature orientale ancienne. C'est au cours de ces études que les circonstances m'ont mis en contact avec le taoïsme. Dans les années suivant ma première rencontre avec le bouddhisme, je m'étais également penché sur d'autres grandes traditions de l'Asie, telles que l'hindouisme, le confucianisme, le taoïsme et le soufisme. J'avais aussi lu la Bible, le Coran et les écrits des traditions mystiques du judaïsme et du christianisme. À la faveur de toutes ces recherches, j'en vins à constater que la méthode du retournement de la lumière m'avait ouvert les yeux sur l'existence d'une dimension insoupçonnée dans la littérature des autres religions. Grâce à l'apprentissage de cette technique, une appréciation neuve de la dynamique mentale du fait religieux s'imposait à moi spontanément, au-delà de toute distinction culturelle ou dogmatique.

Mon étude des religions du monde se déroula en plusieurs étapes. La première fut en partie comparative, observant les points communs et les particularités de chacune. Cela m'aida à distinguer ce qui relevait du mode de présentation d'une religion en fonction d'un contexte historique et culturel, et ce qui avait trait à des préoccupations plus profondes et invariables. J'eus d'ailleurs plus tard l'occasion de revenir sur ces études dans le cadre des recherches

sur les autres philosophies et religions que prévoit le cursus bouddhique des écoles des Terres Pures, du zen et du Sutra de la Fleur-ornement.

Ce fut lors de cette dernière phase d'étude des différentes traditions que j'en revins au taoïsme, par le biais de la pratique de l'école bouddhique de la Fleur-ornement. Cette nouvelle étape de recherche sur le taoïsme porta surtout sur l'alchimie intérieure, le processus de « raffinage » de l'esprit et du corps, considérés comme une unité jointe par la volonté. C'est ce qui me conduisit finalement au *Secret de la Fleur d'or* qui combine l'alchimie spirituelle avec le travail sur l'esprit tel que le conçoivent plusieurs écoles bouddhistes. Au fil des ans, j'avais fait plusieurs tentatives de lecture de ce texte capital dans la traduction de Wilhelm et Baynes [1], mais l'avais trouvé incompréhensible. Le commentaire de Jung, qui plus est, me semblait plein de contradictions et fort confus. Frustré, je renonçai à le lire et me décidai finalement à chercher l'original chinois.

Je réussis à trouver un texte correct, figurant dans un recueil d'écritures essentielles du canon taoïste, et un commentaire authentique sur les applications pratiques du texte. Entre-temps, ayant également lu et traduit d'autres classiques bouddhistes et taoïstes dans la tradition du *Secret de la Fleur d'or*, j'avais eu le temps de me familiariser avec la terminologie technique du texte.

La principale difficulté de l'œuvre originale réside dans le fait qu'elle s'exprime en langage alchimique taoïste, mélangé à plusieurs types de terminologie bouddhique chinoise. Nul doute que cela posa de sérieux problèmes à Wilhelm, car les Occidentaux

1. *Le Secret de la Fleur d'or* fut d'abord traduit de chinois en allemand par Wilhelm et d'allemand en anglais par Baynes. *(N.d.T.)*

de l'époque n'avaient guère le moyen de se familiariser avec de tels langages et symbolismes.

Quand j'eus enfin l'occasion de comparer la version canonique de l'original chinois avec celle de Wilhelm, je pus me rendre compte que ce dernier avait sur de nombreux points mal interprété le texte et qu'on ne pouvait donc pas se fier à sa traduction.

Les nombreuses erreurs de grammaire, de terminologie et d'interprétation des structures conceptuelles que commet Wilhelm suffisent à rendre la traduction inopérante. Peut-être Jung l'a-t-il pressenti, mais, attribuant la chose à des différences culturelles, il se fourvoya plus encore en modifiant les concepts centraux du texte.

Jung mit ses lecteurs en garde, leur déconseillant de pratiquer le secret de la fleur d'or et professant que la psychanalyse en était l'équivalent occidental. Il partait du point de vue que, les Européens n'ayant pas l'acquis culturel nécessaire à la pratique des disciplines orientales, mieux valait qu'ils utilisent leurs propres traditions. Il y a bien sûr du vrai dans ce raisonnement, et les bouddhistes eux-mêmes ont toujours souligné que l'enseignement devait être adapté au contexte psychologique et social dans lequel il se situe. Cependant, je ne suis plus d'accord avec Jung quand il affirme dans son introduction au *Secret de la Fleur d'or* que sa définition de l'inconscient équivaut à celle qui ressort de la pratique de la fleur d'or.

À vrai dire, il semble que Jung se soit surtout insurgé contre l'imitation aveugle de techniques utilisées pour de mauvaises raisons et en se fondant sur une attitude négative. Dans ce sens-là, l'avertissement est salutaire et Jung devait connaître le proverbe bouddhiste qui dit en substance la même chose. Mais rien ne permet d'en déduire que tous les

Occidentaux auront nécessairement une telle attitude envers les enseignements orientaux. De plus, puisque le problème tient à un comportement bien plus qu'à l'objet qui le suscite, on ne saurait compter modifier un comportement négatif en se bornant à changer son objet.

La recommandation de Jung, conseillant aux Occidentaux de s'abstenir de pratiquer la méthode de la fleur d'or, aurait eu plus de poids s'il avait su préciser ce qui était spécifique à la culture orientale et qu'il ne servait à rien d'imiter, et proposer une définition claire des comportements « cultistes[1] » qui privent les pratiques de purification de l'esprit de leur efficacité. Cela dit, la prise de position de Jung représente malgré tout une contribution utile à l'étude d'un sujet qui méritait qu'on se posât de telles questions.

À la différence de Jung et de ses contemporains, de nombreux Occidentaux ont aujourd'hui accès aux enseignements orientaux et aux études psychologiques du comportement cultiste. De tels comportements existent encore, bien entendu, et il est important de les distinguer de la spiritualité authentique. Pour ce faire, il convient d'observer la mentalité cultiste, telle qu'on peut l'évaluer du point de vue de la pratique de la fleur d'or, et non l'inverse, à savoir juger cette pratique selon les critères de l'optique cultiste.

En cherchant à comprendre le religieux en termes psychologiques, Jung adopta une démarche qui, par la suite, devait permettre à quantité d'Occidentaux d'accéder à des enseignements religieux de toute sorte. Cependant, gêné par un ensemble de facteurs — dont une insuffisance d'information —, Jung

1. Cf. note 1, p. 86.

lui-même ne parvint pas à une compréhension claire de la spiritualité orientale, ni à des conclusions sûres. Faute de savoir que taoïstes et bouddhistes interprétaient le religieux en termes psychologiques depuis des siècles, Jung ne put se servir de méthodes éprouvées par le temps.

Les insuffisances qu'on peut reprocher aux travaux de Jung sur la spiritualité orientale ne diminuent cependant en rien la valeur de la démarche psychologique pour l'étude des religions, elles soulignent même au contraire toute l'importance qu'elle peut avoir si elle s'appuie sur une information juste et une analyse précise. Les mises en garde de Jung doivent s'entendre dans le contexte d'un cultisme fondé sur une rigidité mentale absolument incompatible avec l'authentique épanouissement de l'esprit de la fleur d'or.

De son temps, Jung n'eut pas accès aux sources qui lui auraient permis de distinguer une pratique « normale » de la spiritualité d'une contrefaçon « cultiste », de sorte qu'il ne fut pas en mesure de juger objectivement des mérites relatifs des différents exercices contenus dans la version déformée du *Secret de la Fleur d'or*, telle que le traduisit Wilhelm. En outre, il suffit de considérer l'introduction de Jung à la deuxième édition allemande du *Secret de la Fleur d'or*, ou certains écrits de son contemporain Hermann Hesse, tels *Siddhartha* ou *Magister Ludi*, pour se rendre compte que les cultes mystiques pseudo-orientaux étaient florissants en Europe entre les deux guerres mondiales. Les réserves de Jung à propos de la pratique de la fleur d'or étaient sans doute autant une réaction aux tendances du milieu culturel de son temps qu'une conséquence de l'impression qu'il avait lui-même retirée du texte.

Cette conclusion me sembla particulièrement

significative, d'autant que l'intérêt que je porte depuis fort longtemps au bouddhisme chan et zen tient justement au fait que ces systèmes offrent la possibilité de transcender les formes culturelles et religieuses pour aller droit au cœur de la réalité, grâce à l'expérience et à la perception directes. S'il est vrai qu'il existe des cultes zen ritualisés, pratiqués en milieu fermé et fondés sur une attitude intravertie, il s'agit généralement d'exemples de pseudo-bouddhisme qu'on trouve mentionnés dans les anciens classiques chan et zen, et qui ne remettent pas en question la validité des enseignements originaux.

Si l'on écarte les déviations cultistes, scolastiques et culturelles, j'estime que le chan dans sa forme essentielle est sans doute un des éléments de l'enseignement de la fleur d'or — voire du bouddhisme en général — qui peut être le plus utile au monde occidental contemporain. Outre les techniques « psychoactivatrices » qu'il utilise, le chan propose en effet des structures psychologiques et intellectuelles qui forment d'excellents outils d'analyse, permettant à l'esprit de distinguer la logique interne des choses. Naturellement, la valeur pratique de ces méthodes dépend de l'efficacité avec laquelle elles sont mises en œuvre — telle la pratique selon *Le Secret de la Fleur d'or*, par exemple.

La théorie et la pratique de la méthode de la fleur d'or ont leur équivalent dans les traditions grecque et chrétienne, mais je pense qu'on peut plus facilement les analyser en termes de psychologie profane si l'on ne s'encombre pas d'une abondance de concepts philosophiques et religieux et que l'on se base sur les procédés chan, parfaitement compréhensibles et utilisables sans aucune connaissance préalable de la culture chinoise.

Le Secret de la Fleur d'or représente une façon

d'arriver à la plénitude de l'énergie à travers la plénitude de l'esprit. L'enseignement se qualifie du reste lui-même de « transmission spéciale en dehors de la doctrine », fondée sur la perception directe de l'essence de l'esprit et la réappropriation de son potentiel inhérent. C'est en fait le signe distinctif du chan qu'on appelle parfois l'école de l'esprit éveillé.

À des fins pratiques, l'enseignement de la fleur d'or établit une distinction entre « l'esprit originel » et « l'esprit conscient ». L'esprit originel représente l'essence même de l'esprit, sans forme particulière, inconditionnée, transcendant la culture et l'histoire. L'esprit conscient correspond à l'ensemble des données mentales, des sentiments, pensées et attitudes conditionnés par l'histoire personnelle et culturelle de chacun, et emprisonnés dans des formes spécifiques imposées par l'habitude. Ces termes s'emploient aussi bien dans la tradition chan que taoïste.

L'intuition appartient à l'esprit originel, l'intellect à l'esprit conscient. L'essence du taoïsme consiste à raffiner l'esprit conscient pour le « ré-unir » à l'esprit originel. Le bouddhisme chan appelle aussi l'esprit originel primordial « l'hôte » ou « le maître », l'esprit conscient conditionné étant « l'invité » ou « le serviteur ». L'ignorance causée par soi-même apparaît quand le serviteur prend la place du maître, l'éveil par soi-même se produisant lorsque le maître retrouve son autonomie, au « centre ».

Cette notion de deux esprits ou de deux aspects de l'esprit se trouve déjà dans le vieux classique taoïste, le *Tao Té Ching* : « Usant du brillant rayonnement, vous retournez à la lumière, sans rien laisser qui puisse vous nuire. C'est ce qu'on appelle "entrer dans l'éternel". » On a là l'image du rapport idéal entre l'esprit originel, source du pouvoir, et l'esprit conscient, fonctionnaire subalterne. Une

fois devenu clair, l'esprit conscient fonctionne de manière appropriée à la situation considérée, sans usurper l'autorité de l'esprit originel. Ce dernier demeure accessible, réserve d'intelligence lucide et vigilante à laquelle l'esprit conscient retourne, sans fixation nuisible sur lui-même ou sur ses objets.

Ainsi, l'intellect peut fonctionner efficacement dans le monde sans que cette activité de la conscience entrave l'accès à une connaissance spontanée et plus profonde, grâce à l'intuition directe d'une faculté plus subtile.

On appelle « renversement » ou « retournement de la lumière » l'opération qui consiste à passer de l'esprit limité, qui est celui de la conscience conditionnée, à l'esprit libéré, qui est celui de l'esprit primordial. Dans *Le Secret de la Fleur d'or*, ces termes correspondent au rétablissement d'un contact direct avec l'essence et la source de l'esprit. Ce contact direct permet d'accéder à la connaissance spontanée et de se libérer du joug des pensées et des sentiments conditionnés, alors même qu'ils surgissent. Pour citer le *Tao Té Ching* : on peut être « créatif sans possessivité ».

Dans le taoïsme comme dans le bouddhisme, le « retournement de la lumière » signifie détourner l'attention de la fascination que lui inspirent les objets pour la diriger sur l'essence ou source de l'esprit. Cet exercice sert à clarifier la conscience et à libérer l'attention.

De nombreux taoïstes qui avaient de fortes affinités avec le bouddhisme chan firent un grand usage de cet exercice du retournement de la lumière qui, bien que commun à toutes les écoles bouddhistes, est particulièrement important dans le chan. *Le Secret de la Fleur d'or* représente l'une des méthodes les plus radicales pour atteindre l'éveil par des moyens

spirituels, et le texte est pratiquement entièrement consacré à la présentation des subtils détails de cette simple pratique du retournement de la lumière.

On trouve dans de nombreuses sources chan, zen ou taoïstes, la description des différentes techniques et « trucs » qui permettent d'induire, de développer et d'intégrer l'expérience menant à l'épanouissement de la fleur d'or. Le principe fondamental et la base même de la pratique sont exposés en termes simples dans les enseignements de Dahui (Ta-hui), célèbre maître chan du XII[e] siècle : « Le bien et le mal viennent de votre propre esprit. Mais, qu'appelez-vous votre esprit, en dehors de vos actes et de vos pensées ? Et d'où vient votre esprit ? Si vraiment vous savez d'où vient votre esprit, une infinité d'obstacles créés par vos propres actes disparaîtront aussitôt. Ensuite, toutes sortes de possibilités extraordinaires s'offriront à vous, sans même que vous les cherchiez. »

Il y a quantité d'histoires chan qui parlent des différentes façons d'accéder à l'exercice de la fleur d'or. Certaines sont très simples et peuvent resservir indéfiniment.

> Un disciple interrogea un maître : « Qu'est-ce que le Bouddha ?
> Le maître répondit : « Cet esprit est bouddha. »

> Un disciple interrogea un maître : « Que doit-on faire quand sans cesse apparaissent et disparaissent [les pensées] ? »
> Le maître répondit : « Tttt ! À qui appartient ce qui apparaît et disparaît ainsi ? »

> Un maître demanda un jour à un disciple : « D'où viens-tu ? »

Le disciple répondit qu'il venait de tel et tel endroit.
Le maître s'enquit alors : « Y penses-tu ? »
Le disciple répondit que oui, souvent.
Le maître dit alors : « Celui qui pense est l'esprit ; l'environnement est ce à quoi il pense. Cet environnement comprend des montagnes, des rivières, des terres, des maisons, des gens, des animaux et ainsi de suite. Maintenant, retourne ta pensée pour penser à l'esprit qui pense : s'y trouve-t-il autant de choses ? »

Ces procédés chan illustrent quelques-unes des manières de gérer l'attention dans le but d'induire l'expérience de la fleur d'or. Cette technique mentale serait peut-être applicable à la théorie et à la pratique de la pychothérapie, du fait qu'elle représente une compréhension transcendante de soi, une méthode d'expérience du soi au-delà des distorsions de la personnalité, et une concentration sur la source vive de l'autonomie et de la maîtrise de soi.

L'enseignement de la fleur d'or offre au thérapeute des techniques de développement d'une plus profonde perception intérieure et d'une meilleure prise de conscience du potentiel humain, ainsi qu'un moyen d'entrer en contact avec le patient à un niveau mental qui ne soit pas pollué par les afflictions psychiques. Le patient, quant à lui, peut y trouver un moyen autonome de connaissance de soi, au-delà du domaine conditionné de la personnalité, des jugements et des opinions.

Correctement utilisée dans le contexte de la vie contemporaine, et non comme une sorte de culte exotique mal digéré, la pratique de la méditation de la fleur d'or a le pouvoir de dissiper l'influence des compulsions névrotiques. Pourvu qu'elle soit bien

comprise et pratiquée, elle ne présente pas les dangers que Jung lui imputait, pour la bonne raison que son principe est le contraire même d'une fascination par rapport au contenu de ce qu'il appelait « l'inconscient ».

L'exercice du retournement de la lumière est en fait une voie royale vers la perception intérieure et la transcendance, au point qu'on serait tenté d'en envisager l'application (théorique et pratique) pour orienter le traitement psychiatrique de certains troubles mentaux parmi les plus graves, des maladies profondément invalidantes telles que la psychose maniaco-dépressive, la schizophrénie, la psychose et le dédoublement de la personnalité.

Ne perdons cependant pas de vue qu'il serait complètement étranger à l'esprit du bouddhisme et du taoïsme de suggérer qu'une idée ou une pratique donnée peut constituer une panacée universelle, ou qu'un exercice spirituel produit automatiquement un effet bénéfique, indépendamment de la mentalité et de l'attitude de celui qui la pratique.

En effet, il faut savoir que dans la psychologie traditionnelle des anciennes écoles bouddhistes et taoïstes, les exercices « psycho-activateurs » tels que ceux de la fleur d'or s'intégraient dans un programme d'ensemble, et on ne les considérait pas comme des sortes de baguettes magiques capables de résoudre tous les problèmes.

Dire que la végétation a besoin de lumière, de terre, d'air et d'eau pour pousser ne diminue en rien l'importance individuelle de chacun des éléments nourriciers, mais si l'un d'eux vient à manquer ou s'avère insuffisant, il faut parfois mettre spécialement l'accent sur lui.

Pour que les méthodes orientales anciennes de développement mental soient assimilables à la cul-

ture occidentale, il faut qu'elles soient suffisamment vivantes et flexibles pour répondre et s'adapter aux besoins locaux en trouvant des modes d'expression adaptés au nouveau contexte culturel considéré. Voilà pourquoi la psychologie clinique et la psychologie descriptive sont devenues des voies d'exploration de champs de connaissance nouveaux. Une connaissance jusque-là ésotérique, et qui a trait à la nature même de l'expérience.

Quant à savoir comment la méthode de la fleur d'or pourrait favoriser la compréhension et le traitement des troubles du caractère et de la personnalité, il est utile de se pencher sur le concept chan de l'hôte et de l'invité, notion simple qui correspond à la distinction taoïste entre l'esprit originel et l'esprit conscient.

Du point de vue de l'hôte ou esprit originel, tout ce qui relève du caractère et de la personnalité appartient au domaine de l'invité. Mais le processus de conditionnement social amène l'individu moyen à se centrer dans l'invité qu'il considère comme son « soi ». L'hôte est donc escamoté et ne peut faire valoir ses perspectives plus objectives et plus globales en matière de caractère et de personnalité.

Une fois que l'invité a accaparé le devant de la scène, l'hôte s'efface : on ne le voit même plus. Les facteurs psychologiques et les faits extérieurs provoquent des « fluctuations » qui n'affectent que le superficiel de l'être : on saute d'une humeur à l'autre, on change de personnalité, mais sans jamais retourner à la source. Si bien que l'individu perd sa capacité de passer délibérément d'une humeur ou d'un aspect de la personnalité subjective à l'état objectif et impersonnel de l'esprit vigilant.

Ainsi, coupé de la source primordiale qu'est « l'hôte » ou esprit originel, l'ego tente de trouver

l'intégration en cherchant à faire régner l'ordre parmi les « invités », à savoir l'ensemble des facettes conditionnées du psychisme et de la personnalité. Qu'il se produise de trop grands décalages entre les différentes humeurs et facettes de la personnalité, et le système cesse de fonctionner et, puisqu'on ne sait plus comment « retourner à la lumière », il risque même de s'effondrer complètement quand les tentatives de remise en ordre — relative — deviennent trop stressantes par rapport à la résistance naturelle des facultés mentales qui jouent le rôle de réceptionniste à la place de l'hôte. Car, bien que l'hôte soit là, il a été si complètement escamoté qu'il est à présent caché et ne réagit plus directement.

Considérant la question sous cet angle-là, le fait de savoir expérimenter le soi pur de l'esprit originel et de pouvoir y retourner à sa guise peut être d'une importance fondamentale dans la vie psychique d'un individu. Alors même que l'esprit conditionné ne cesse de passer d'un état à l'autre au gré des circonstances, la technique de la fleur d'or offre un moyen de retrouver l'hôte dans les coulisses pour s'abreuver directement à sa source d'énergie créatrice et d'inspiration.

Parfois, à la faveur de l'instant qui sépare deux changements d'humeur ou de personnalité, il arrive qu'on aperçoive très brièvement l'hôte, l'esprit originel, mais il faut généralement une certaine pratique pour apprendre à stabiliser l'expérience et à l'utiliser de propos délibéré. Cette « cristallisation » donne accès à une source de potentiel illimitée. À condition de bien la connaître et de ne pas l'aborder d'une manière obsessionnelle, la méthode de la fleur d'or peut être d'une grande utilité, non seulement pour les psychothérapeutes mais aussi pour tout un chacun : l'esprit étant le pivot de toutes les acti-

vités et de tous les événements humains, ses effets d'illumination rejaillissent sur tous les aspects de la vie.

Les enseignements bouddhistes et taoïstes, qui renferment une riche somme de connaissances sur le mode d'utilisation de la conscience de la fleur d'or, sont conçus pour assurer la bonne orientation des exercices mentaux. Il est donc important d'en saisir et d'en suivre la logique interne pour pouvoir les pratiquer selon le système établi.

Cela veut dire que, s'il peut s'avérer nécessaire de procéder à certaines adaptations de détail, il faut absolument respecter les structures essentielles. L'orientation de l'esprit est aussi importante que l'exercice même, car une méditation mal orientée peut faire plus de tort que de bien.

De ce point de vue, il est important de comprendre que les écrits traditionnels du bouddhisme et du taoïsme traitant de ce sujet-là ne sont pas des instruments de prosélytisme, mais présentent un plan d'ensemble des fonctions mentales, une carte permettant de se diriger pour arriver à bien comprendre les « psycho-activateurs » et à les appliquer correctement.

L'un des procédés les plus utiles qu'offre le bouddhisme chan pour appliquer la méthode d'éveil de l'esprit-fleur d'or est la présentation des « deux esprits » en termes de « quatre formes de rapports entre l'hôte et l'invité ». Pour aider l'esprit à se concentrer instantanément, chaque rapport est exprimé par une formule mnémotechnique : l'invité chez l'invité, l'hôte chez l'invité, l'invité chez l'hôte, l'hôte chez l'hôte.

L'invité chez l'invité correspond à l'esprit ordinaire qui passe sans cesse d'un état à l'autre, qui va d'une humeur ou d'une facette de la personnalité à

l'autre, qui est coupé de tout contact conscient avec l'hôte, relégué en coulisses.

L'hôte chez l'invité décrit le premier stade du retournement de la lumière, quand il existe un contact avec l'esprit originel malgré les changements incessants qui continuent à affecter l'humeur et la personnalité.

L'invité chez l'hôte correspond à une phase de plus grande maturité dans laquelle on sait jouir librement de la pensée et de ses produits — y compris les idées, les humeurs et les facettes de la personnalité —, sans pour autant se laisser abuser ou aliéner par ces différents états.

L'hôte chez l'hôte symbolise l'esprit originel même, la source primordiale de la conscience, siège de ce « point charnière » caché dont dépend la liberté psychique. Dans un sens, l'expérience consciente de l'hôte chez l'hôte est celle qui suit la découverte de l'hôte chez l'invité, quoique, d'un point de vue plus profond, on puisse dire que l'hôte chez l'hôte ne représente pas seulement le summum de l'expérience totale de la pratique de la fleur d'or mais aussi son fondement même.

Les traditions chan et taoïste abondent en histoires destinées à orienter l'esprit, à le rendre sensible à ce « point charnière » qui met à la portée de la conscience ordinaire la capacité de « changer d'esprit ». Nous en avons déjà mentionné quelques-unes plus haut.

L'une des histoires les plus frappantes s'inspire d'un conte populaire narrant les mésaventures d'une jeune femme promise à un homme qu'elle n'aimait pas et qui s'enfuit pour aller vivre avec l'élu de son cœur. Un jour, elle meurt et son aimé regagne leur ville natale où il constate qu'aux yeux des habitants,

la jeune femme n'a jamais quitté les lieux, qu'elle s'est alitée peu après ses fiançailles

Si l'on veut tenter une interprétation moderne de ce conte, on peut y voir un parallèle avec la scission des émotions entre vie extérieure et vie intérieure, mais peut-on dire sans *a priori* laquelle des deux femmes était un fantôme ?

Pour citer un maître chan : « La jeune femme avait des âmes divisées : laquelle était la vraie ? »

Si l'on répond que la vraie était restée chez elle, on peut rétorquer qu'elle vivait avec son amant. Qu'on dise que la vraie était chez son amant, et l'on pourra objecter qu'elle était alitée à la maison.

La réponse chan est que, dans un cas comme dans l'autre, les deux « moi » n'étaient que les invités d'un hôte sans forme.

Un autre maître a remarqué à ce propos : « Si vous pouvez vous éveiller à "l'authentique" qui est en vous, vous comprendrez que quitter un état pour entrer dans un autre revient à descendre à l'auberge. » En termes psychologiques, cela tend à suggérer que celui qui a compris la présence de l'hôte réel peut entrer et sortir à sa guise des pensées, des sentiments, des humeurs et des personnalités, du moment qu'il reste centré dans l'esprit primordial et n'est donc pas susceptible de tomber sous l'emprise du contenu d'états de conscience conditionnés.

L'utilisation de telles histoires pour orienter l'esprit a un grand avantage : le seul fait de se souvenir de la possibilité de « changer » d'esprit suffit à introduire une distance psychologique entre l'hôte et l'invité, et peut commencer à dissiper la fascination qu'exercent sur nous les pensées, les sentiments, les humeurs et les personnalités.

La tradition taoïste narre une histoire du même genre dans un conte classique : le célèbre rêve du sage

Tchuangtzu. Le philosophe raconte qu'il a rêvé qu'il était un papillon et s'amusait à voleter de fleur en fleur, porté par de doux zéphyrs printaniers.

Mais, s'éveillant de cette douce rêverie, il s'aperçoit qu'il ne sait plus très bien s'il est un homme qui a rêvé qu'il était papillon, ou s'il est un papillon en train de rêver qu'il est un homme.

L'intérêt de l'histoire tient moins à la question superficielle de savoir quelle partie du contenu psychique doit être identifiée comme étant le moi, qu'au fait de ramener l'attention sur le « point charnière » qui se révèle dans les moments intermédiaires entre deux états, « l'ouverture sans forme » à travers laquelle on peut voir et expérimenter le vrai soi de l'hôte sans forme, dans toute sa pureté et sa liberté.

C'est là le moyen de se détacher des états et des identités conditionnés, sans se dissocier du domaine de l'expérience ordinaire. Ainsi peut-on toujours avoir accès à la source même de la créativité pour s'y ressourcer.

Voilà ce que les taoïstes appellent revenir à la « racine du ciel et de la terre ». On y gagne un point de vue qui, en transcendant toutes les dimensions ordinaires, permet de goûter l'illumination spirituelle au cœur même de l'existence ordinaire.

Si une telle expérience est vraiment possible, il n'y a pas de raison de se laisser submerger par des événements psychiques tels que des sautes d'humeur extrêmes ou des changements de personnalité, au point de les laisser devenir de véritables handicaps. Une simple compréhension théorique de cette pratique pourrait déjà offrir de nouvelles perspectives à la psychologie en lui permettant d'adopter une attitude objective et non normative vis-à-vis des modifications extrêmes de l'humeur et de la personnalité,

et par rapport à la manière de les comprendre et de les traiter.

Les mises en garde de Jung, conseillant à ses lecteurs de ne pas tenter la pratique de la fleur d'or, se fondaient manifestement sur ce qu'il percevait comme une incompatibilité culturelle. Il pensait en effet que les Européens de son temps ne possédaient pas la base psychologique nécessaire pour les pratiques yogiques des religions chinoises, indiennes et tibétaines. Jung estima donc que c'était obéir à la raison la plus élémentaire que de recommander aux Occidentaux de ne pas singer les Orientaux, appuyant son propos sur la traditionnelle mise en garde du bouddhisme quant au risque d'une mauvaise utilisation des pratiques.

En réalité, Jung ne s'insurgeait pas contre la méthode de la fleur d'or, mais contre l'attitude qu'ont généralement les Occidentaux à l'égard de ce genre de techniques. Bien que ses remarques sur la mentalité occidentale aient ouvert de nombreuses perspectives de recherche, Jung n'a pas examiné les comportements « cultistes » qui rendent les pratiques si inefficaces, en les ramenant à l'imitation pure et simple d'une méthode. L'eût-il fait que Jung se serait rendu compte que la pratique spirituelle authentique et ses contrefaçons se rencontrent aussi bien en Orient qu'en Occident.

Jung ne montre pas non plus en quoi sa méthode est équivalente à la pratique de la fleur d'or, comme il le prétend. Outre le fait qu'il ne disposait que d'une mauvaise traduction d'un original lui-même altéré et tronqué de ses derniers chapitres, Jung tenait surtout, semble-t-il, à exposer ses propres théories.

Trop préoccupé par le problème des différences culturelles, Jung en vint à croire que la pratique de la fleur d'or était uniquement issue de la tradition chinoise, bien qu'il disposât par ailleurs de preuves

qu'elle existait également dans la tradition occidentale. La mauvaise compréhension que Jung avait de l'exercice semble avoir été due en partie aux erreurs de traduction de Wilhelm, mais en partie aussi à son propre manque d'expérience.

Mais traiter de manière exhaustive la présentation de l'enseignement de la fleur d'or selon Jung nous entraînerait trop loin de notre propos, qui est de présenter l'original. En mentionnant Jung ici, nous souhaitons simplement relancer le débat en signalant les limites de ses réserves.

Pour évaluer les idées de Jung sur la fleur d'or et en mesurer le sens en tenant compte de la vision occidentale de la pensée orientale, il convient de les replacer dans le contexte de l'ensemble de ses travaux sur l'Orient. Il faut reconnaître qu'elles forment, malgré tout, un utile contrepoint à la tradition originale dans la mesure où elles soulignent les prolongements psychologiques concrets de l'exercice de la fleur d'or.

Les interprétations jungiennes des pratiques orientales sont en partie responsables des versions occidentales des exercices mentaux de l'Orient qui ont cours depuis une soixantaine d'années, époque de la première publication du *Secret de la Fleur d'or*.

Parmi les problèmes que rencontrent les Occidentaux pratiquant les méditations orientales figure la crainte que les exercices destinés à calmer l'esprit le rendent incapables de penser, le moment venu. Or, cette peur existe également en Orient, où les instructions de méditation s'assortissent toujours de mises en garde à l'égard d'un excès d'attachement au calme.

Dans la tradition bouddhique, les techniques d'« arrêt de la pensée » visent un double objectif. Le premier est de désencombrer l'espace mental afin de pouvoir distinguer entre les pensées : distinguer la

pensée habituelle compulsive de la pensée logique et délibérée. L'autre finalité est de faire de la place pour que puisse jouer la vision pénétrante non conceptuelle. Cependant, celui qui médite est sérieusement mis en garde contre le danger de trop s'attacher à l'état de paisible tranquillité qu'apporte la cessation de la pensée, ce qu'un proverbe chan exprime ainsi : « Une eau stagnante ne saurait contenir les anneaux du dragon. »

Si la pratique de la fleur d'or peut entraîner une cessation temporaire de la pensée, elle ne déforme pas la raison pour autant. Au contraire, puisqu'elle permet de penser de façon délibérée et non compulsive, comme à l'ordinaire. L'esprit ainsi utilisé offre un plus grand espace à la pensée, ce qui permet de mieux réfléchir et d'observer avec clarté et détachement, de sorte qu'on sait se défaire des pensées inutiles mais aussi, grâce à un jugement et une volonté mieux maîtrisés, cultiver celles qui peuvent être utiles. La perception directe est si rapide qu'elle est capable de voir instantanément où mène tel ou tel enchaînement de pensées, et donc d'épargner d'importantes ressources d'énergie mentale.

Toute pratique d'un exercice destiné à instaurer le calme mental donne initialement l'impression qu'on a encore plus de pensées vagabondes et d'images dans l'esprit que d'habitude, et que celles-ci sont encore plus fortes que d'ordinaire. Ayant constaté le phénomène, Jung crut y voir un potentiel d'exploration de l'inconscient qu'il voulut exploiter. Cependant, conscient du danger que cela représentait, il en souligna le risque dans ses travaux sur l'alchimie orientale et occidentale.

Or, ce problème ne se pose même pas avec la pratique de la fleur d'or, puisqu'elle rejette d'emblée toute fascination à l'égard des pensées et des images

qui peuvent surgir à l'esprit pendant l'exercice. On considère que ce n'est qu'après l'éveil ou l'épanouissement de la fleur d'or qu'il devient possible d'observer les phénomènes mentaux avec objectivité et détachement. Avant d'avoir atteint ce niveau-là, un excès d'introspection du psychisme constitue une distraction qui risque de détourner l'adepte de son but initial : trouver la source même de la conscience pure.

Du fait que l'exercice de la fleur d'or ne s'appuie pas sur des formes — images ou idées —, il n'est pas lié à une culture donnée, et ne saurait l'être. Par conséquent, on ne peut le considérer comme spécifiquement chinois, d'autant que les Chinois eux-mêmes, guère influencés par cet aspect-là de leur héritage culturel, n'en ont généralement pas connaissance et ne le pratiquent pas.

Adapter une pratique à un nouveau contexte culturel est une chose, en faire une entité fondamentalement différente en est une autre. Les enseignements orientaux ne pourront révéler leur utilité à l'Occident que si on les ramène à leur essence pour ensuite les laisser se développer naturellement dans leur nouvel environnement. Il faut prendre le grain — les réalités psychologiques primordiales — sans s'encombrer de la balle — l'enveloppe culturelle temporelle.

Ni le taoïsme ni le bouddhisme ne considèrent leurs structures et leurs terminologies comme des données sacrées en elles-mêmes, mais comme des moyens d'aider l'attention à multiplier le potentiel de la vision, de l'être et de l'agir. Ce serait se méprendre que de croire que la perception et le comportement non conditionnés étaient des valeurs culturelles communes à tous dans les sociétés confucianistes ou hindouistes où existaient le taoïsme et le bouddhisme :

elles sont en réalité le fruit d'une culture intérieure et transcendante qui ignore toute frontière.

Le Secret de la Fleur d'or déclare d'emblée[1] qu'avant de tenter de viser l'épanouissement de la fleur d'or, il faut établir une position ferme dans le monde du quotidien. Cela veut dire qu'on doit savoir fonctionner correctement dans sa propre culture et dans sa propre société, quelles qu'elles soient. La pratique de la fleur d'or n'est pas au départ une thérapeutique destinée aux personnes souffrant de déséquilibres graves, mais un moyen de développement supérieur offert à tout un chacun.

Certes, la vie en société civilisée engendre un certain nombre de névroses, et beaucoup de gens « comme tout le monde » souffrent de névroses légères qui ne les empêchent pas de gérer convenablement leur quotidien. Si la méthode de la fleur d'or peut leur convenir, elle n'est en revanche guère recommandée à ceux qui sont atteints de névroses profondes ou qui ont des tendances schizoïdes ou psychotiques, car la réceptivité et la sensibilité accrue que procurent les exercices risqueraient d'exacerber les sentiments de malaise et de peur.

Les pensées et les images ont un impact si puissant sur un psychisme névrosé ou psychotique que celui-ci risque d'être complètement dépassé quand, aux premiers stades de la pratique de la fleur d'or, les « démons » de la pensée assailleront l'esprit qui relâche peu à peu les réglages habituels de la conscience discursive pour se préparer à passer en mode non conceptuel. La méthode de la fleur d'or pourrait cependant aider ceux qui souffrent d'un grave

1. Chapitre I, l'Esprit Céleste, paragraphe 7 : « Commencez par établir une base ferme dans les activités quotidiennes de la société. Alors seulement pourrez-vous cultiver la réalité et comprendre l'essence. » *(N.d.T.)*

déséquilibre psychologique à trouver une porte de sortie hors de leur enfer intérieur, à condition qu'ils apprennent à négocier la transition qui mène à l'expérience directe de l'essence et de la source même de la conscience.

Ceux qui recourent à la méthode de la fleur d'or en espérant y trouver un moyen de régler des problèmes mentaux qu'ils n'arrivent pas à gérer feraient bien de se faire guider par des thérapeutes qui, ayant eux-mêmes expérimenté l'esprit originel, seront capables de considérer les différentes manifestations de la pensée et de la perception comme autant de planètes flottant dans l'immensité d'un espace infini. Pour leur part, les thérapeutes qui tentent d'aider des patients aux prises avec leurs démons mentaux auraient fort besoin du recul, de la flexibilité et de l'objectivité que procure la vision pénétrante, et l'exercice de la fleur d'or pourrait leur être directement utile pour explorer les processus de l'aliénation et de la libération mentales.

Bibliographie

Chang Po-Tuan : *Understanding Relatiy : A Taoist Alchemical Classic.* (Tchang Po-Tuan : Comprendre la Réalité : Un classique de l'alchimie taoïste), traduction de Thomas Cleary, University of Hawaii Press, Honolulu, 1987.

Liu I-ming : *The Inner Teachings of Taoism* (Liou I-ming : Les Enseignements intérieurs du taoïsme), traduction de Thomas Cleary, Shambala, Boston, 1986.

Liu I-ming : *The Taoist I Ching* (Liou I-ming : L'*I Ching* taoïste), traduction de Thomas Cleary, Shambala, Boston, 1986.

Liu I-ming : *I Ching Mandalas*, traduction de Thomas Cleary, Shambala, Boston, 1988.

Liu I-ming : *Awakening to the Tao* (S'éveiller au Tao), traduction de Thomas Cleary, Shambala, Boston, 1988.

Immortal Sisters (Sœurs immortelles), traduction de Thomas Cleary, Shambala, Boston, 1989.

Li Daoquin : *The Book of Balance and Harmony* (Le Livre de l'Équilibre et de l'Harmonie), traduction de Thomas Cleary, North Point Press, San Francisco, 1989.

Zen Essence (Essence du zen), traduction de Thomas Cleary, Shambala, Boston, 1989.

The Secret of the Golden Flower : A Chinese Book of Life (Le Secret de la Fleur d'or : Un livre de vie chinois), traduction et explications de Richard Wilhelm avec un commentaire de C. G. Jung, traduit de l'allemand en anglais par Cary F. Baynes, Harcourt Brace Jovanovich, San Diego, 1961.

Jung, C. G. *Psychology and the East* (La psychologie et l'Orient), traduit de l'allemand en anglais par R.F.C. Hull, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1978.

L'Age d'Etre

dirigée par Laurence E. Fritsch

C'est l'âge de la réalisation
et de la réussite personnelles.
Sa devise : « bien dans son corps,
bien dans sa tête ».
Des livres pour mieux se connaître, réconcilier
l'esprit et le corps, choisir son chemin spirituel,
atteindre par des pratiques positives
la plénitude intérieure et l'harmonie
avec notre environnement.

(*) Les ouvrages suivis d'un astérisque sont des inédits.

Barker Sarah
La Technique Alexander *
Grâce à un mouvement fondamental, réapprendre à effectuer les gestes de la vie quotidienne pour se tenir droit dans son corps et dans sa tête.

Barbarin Georges
L'après mort
Une petite encyclopédie des différentes conceptions de l'au-delà dans toutes les traditions.

Beatty Melody
Vaincre la codépendance
Comment reconnaître et maîtriser les processus de la dépendance à une drogue, au travail ou à autrui.

Bear Sun et Wabun
La Roue de la médecine
La vision amérindienne du cosmos, les animaux, végétaux et minéraux totems des douze lunes et des quatre saisons.

Borrel Marie et Mary Ronald
Le Guide des techniques du mieux-être *
... pour connaître les techniques de développement personnel et choisir la vôtre, de la méthode Silva au Reiki en passant par le biofeedback.

Le Guide des médecines différentes*
... pour tout connaître sur les médecines douces et les autres, leur mode de fonctionnement et leur spécificité thérapeutique.

Braine Arlette
Des plantes pour tous les jours*
L'agenda mensuel des découvertes à faire dans la nature et des plantes utiles pour être mieux dans sa peau. Un itinéraire écologique et spirituel.

Brousse Simonne
La vie est énergie
Une enquête passionnante sur les vibrations qui nous perturbent (magnétisme terrestre, émotions, alimentation ou médicaments) et sur celles que nous émettons. Où l'on apprend comment transformer ces énergies et maîtriser notre santé comme notre environnement.

Chauvin Rémy Pf.
La biologie de l'esprit
Résultat d'une vie de recherches sur l'intelligence des insectes (des fourmis aux abeilles en passant par les termites et les sphinx), cet ouvrage aboutit à une conclusion : notre univers échappe à des explications purement scientifiques comme si un esprit supérieur réglait le monde.

Chun-Tao Cheng Stephen
Le Tao de la voix*
Maîtriser le souffle et la voix est le premier pas vers l'éveil de soi.

Cleary Thomas
Le secret de la Fleur d'Or*
Une nouvelle traduction d'un des plus beaux textes de la sagesse chinoise. Un grand classique.

Coudron Lionel Dr
Mieux manger pour mieux vivre
De l'alimentation énergétique à l'alimentation spirituelle, comment équilibrer la nourriture car nous sommes ce que nous mangeons.

Crépon Pierre
Le bouddhisme et la spiritualité orientale
De Abidharma à Zen, le dictionnaire des philosophies et des notions de la spiritualité orientale. Un ouvrage fondamental.

Dalaï Lama (S.S le XIV^e^)
La lumière du Dharma
Un enseignement clair et concis résumant la doctrine du Bouddha. Un livre essentiel, véritable catéchisme du bouddhisme.

Deaver Korra
Cristal, pierre de santé*
Découvrir la vraie nature du cristal et son pouvoir thérapeutique au quotidien.

Denaux Garance
La mort accompagnée*
Un témoignage émouvant de trois cas d'accompagnement et des conseils aux familles pour trouver les mots et les gestes. Un livre qui bouleverse.

Desjardins Denise
La mémoire des vies antérieures
Des témoignages sur des expériences exceptionnelles vécues lors de « lyings » pratiqués en Inde avec des maîtres. Un ouvrage fondamental.

Di Sabatino Roland Dr.
Ces couleurs qui nous guérissent*
Respecter les cycles saisonniers, leur diététique selon la médecine chinoise et leurs couleurs pour mieux-être au quotidien.

Drouot Patrick
Nous sommes tous immortels
Un grand classique sur le voyage avant la vie et ses conséquences thérapeutiques pour l'homme d'aujourd'hui.

Des vies antérieures aux vies futures
Revivre le passé permet-il de se projeter dans le futur? Réflexions d'un voyageur du temps.

Dürckheim Karlfried Graf
Pratique de l'expérience spirituelle
Préface de Jacques Castermane
Un grand classique sur la découverte de l'être intérieur et la quête du sens de sa vie.

Eadie Bettie J.
Dans les bras de la lumière
Un témoignage lumineux sur l'au-delà et sur la façon dont la rencontre des anges et du divin a bouleversé la vie et le regard de l'auteur.

Edde Gérard
Vers l'éternelle jeunesse*
Les secrets du Chi qonq, une gymnastique chinoise millénaire au service de la santé physique et mentale.

Le tao de l'habitat
Organiser son intérieur en harmonie avec les lois cosmiques pour y vivre heureux et en bonne santé.

Filliozat Isabelle
Trouver son propre chemin
La connaissance de soi en 60 exercices : s'aimer, se réaliser, grandir. Un livre guide pour un parcours intérieur.

Fontana David
Le livre de la méditation*
Etude comparée des différentes façons de méditer de par le monde et dans toutes les traditions. Un ouvrage de référence qui donne nombre de conseils pratiques très judicieux.

Grim John A.
Chamane, guérisseur de l'âme*
Une étude fondamentale sur les phénomènes de transe, sur le dialogue avec le cosmos et les processus de guérison des chamanes sibériens.

Guillo Alain
A l'adresse de ceux qui cherchent
Préface du Père François Brune
Dans la solitude d'une prison afghane, le témoignage lumineux d'un homme soutenu par une volonté supérieure et sauvé par son dialogue avec l'au-delà. Un message d'amour qui invite à porter un autre regard sur le monde.

Harner Michael
La voie spirituelle du chamane
Un grand texte devenu classique, passionnant témoignage vécu, initiation au voyage chamanique, ouverture sur une méthode de guérison.

Harrisson Peter et Mary
Votre enfant a un passé*
Témoignages saisissants d'enfants se souvenant de leur vie antérieure. Un autre regard sur l'enfance.

Holley Germaine
Comment comprendre votre horoscope
Un grand classique pour s'initier à l'astrologie, science de connaissance de soi et d'évolution.

Ibn'Arabi
Voyage vers le maître de la puissance
Le manuel de méditation du chef spirituel du soufisme.

Joko Beck Charlotte
Soyez zen*
Un ouvrage devenu un classique qui explique aux occidentaux dans leur langage les bienfaits du zen au quotidien : vivre le moment présent, observer, faire silence et choisir ou non d'agir.

Khaltzine Richard
Transformez vos désirs en réalité*
Des expériences guidées de visualisation créatrice pour réussir sa vie tant au plan affectif que professionnel.

Kübler-Ross Elisabeth Dr
La mort est un nouveau soleil
Des témoignages saisissants prouvant que la mort est le passage à un autre état de conscience.

La mort, dernière étape de la croissance
Convergences et divergences des différents regards que les religions et les philosophies du monde entier portent sur la mort en tant qu'étape d'évolution spirituelle.

Leygues Anne-Béatrice
Do-In, la voie de l'énergie
Un auto-massage en douceur à faire partout pour retrouver le bien-être physique et mental.

Louvigny Philippe de
Comprenez vos enfants grâce à la numérologie*
Une méthode simple et interactive qui permet de mieux orienter son enfant et, par exemple, de lui choisir un prénom en toute connaissance de cause.

Trouver son partenaire grâce à la numérologie*
La méthode Louvigny appliquée aux affinités électives.

McKay Matthews & Judith,/Rogers Peter
Quand la colère monte...*
Décoder les mécanismes psychologiques de la colère pour mieux la maîtriser et la transformer en énergie créatrice.

May Gérald
Tu te libéreras de tes chaînes*
S'affranchir de la codépendance par la spiritualité et la prière.

Missoum Guy et Lhabouz Jean-Marc
Piloter sa vie en champion
Grâce aux témoignages de champions, découvrir le savoir-faire de la réussite et cultiver un moral de gagneur.

Monroe Robert A.
Le voyage hors du corps
Le témoignage et les expériences menées par le pionnier de la recherche en ce domaine aux Etats-Unis. Un grand classique.

Morando Philippe
Maîtriser votre destin
Des repères pour comprendre la cause de ses échecs et vivre la pensée positive.

Nichols Rosana
Vivre la voyance*
... telle une vocation, une mission pour aider les autres sans les rendre dépendants. Le témoignage d'une voyante recueilli par un scientifique.

Odent Michel Dr
Naître et renaître dans l'eau
Les pouvoirs de l'eau et ses relations avec l'érotisme, la sexualité et la maternité.

Ohlig Adelheid
Luna Yoga*
Un yoga facile et ludique pour retrouver les rythmes du corps et mieux vivre sa sexualité.

O'Jacobson Nils Dr
La vie après la mort?
Les toutes premières expériences de parapsychologie et les témoignages des pionniers de ces recherches. Un classique.

Osis Karlis Dr/Haraldsson Erlendur Dr
Ce qu'ils ont vu au seuil de la mort
Une passionnante enquête scientifique internationale où des mourants et des personnes ayant vécu des expériences proches de la mort relatent leur vision de l'au-delà. Un classique.

Panafieu Jacques de
La rebirth thérapie
Grâce à une technique particulière de respiration, revivre sa naissance, dénouer des tensions et renaître à soi-même.

Pigani Erik
Les channels
Une enquête passionnante sur les phénomènes de médiumnité et certains « messagers de l'au-delà ».

Raquin Bernard
Comment sortir de son corps
Réussir la maîtrise du voyage astral et l'utiliser à des fins positives.

Rosenthal Norman Dr
Du soleil au quotidien*
De l'importance de la lumière sur notre humeur et notre corps. Comment soigner le « blues » de l'hiver.

Salvatge Geneviève
Décodez vos rêves*
Décrypter ses rêves en comprenant leurs symboles et en les intégrant au vécu.

Un prénom à vivre*
Lire, entendre, dessiner son prénom, en percevoir les résonances chez autrui pour mieux en comprendre le message et la fonction.

Scholl Lisette
Bien voir pour mieux vivre*
Une gymnastique douce des yeux pour recouvrer une bonne vision et un regard juste.

Shah Idries
Sages d'orient
Des récits et des paraboles pour comprendre l'essence du soufisme. Un classique.

Siegmund Harry et Cora
Atteindre son but*
Mieux communiquer et faire passer son message grâce à une technique : la programmation neuro-linguistique.

Stephens Elaine
Vos vies antérieures*
Une méthode simple, l'auto-hypnose, pour découvrir qui vous avez été et comprendre celui qui vous êtes maintenant.

Talbot Michael
L'univers est un hologramme*
Préface de Patrice Van Eersel
Une enquête passionnante sur les découvertes scientifiques récentes et leurs conséquences sur la perception du vécu et de la réalité. L'explication scientifique de phénomènes dits paranormaux et des thérapies holistiques.

Tanous Alex Dr/Fair Donnely Catherine
Eveillez les facultés psychiques de votre enfant*
Comprendre et guider la créativité d'un enfant qui manifeste des pouvoirs psychiques. Un livre subtil.

Thorsson Edred
La magie des runes*
Une méthode de divination pour communiquer avec le divin grâce à l'alphabet secret et sacré des Vikings.

Tietze Henry G.
L'être alpha*
Une méthode simple pour mettre son cerveau en ondes alpha, maîtriser ses émotions et mieux prendre ses décisions.

Tompkins Peter/Bird Christopher
La vie secrète des plantes
Préface de Marie Delclos
Un reportage fascinant qui prouve que les plantes ont une âme, ressentent des émotions et communiquent avec l'être humain.

Verdilhac Monique de
La conscience au soleil
Equilibrer son énergie grâce à la relaxation et maîtriser ses émotions par la visualisation.

Volkmar John
Ces pouvoirs qui sont en vous*
Des exercices simples pour définir ses potentialités, les développer et faire ses premiers pas sur le chemin de la découverte de soi

Wetering Janwillen Van de
Un éclair d'éternité
L'expérience authentique et bouleversante d'un homme d'affaires qui a choisi de vivre dans une communauté zen occidentale. Un livre qui marque.

Wilson Ian
Super-moi
Etonnantes rencontres au pays secret du subconscient d'écrivains, de sportifs, d'autistes, etc.

Whincup Greg
Yi-king au quotidien*
Une nouvelle traduction du célèbre traité de divination chinois à la fois simple et proche de la vie quotidienne des occidentaux.

Wonder Jacquelyn/Donovan Priscilla
Utilisez les pouvoirs de votre cerveau
Des tests d'évaluation personnelle pour découvrir si l'on est un intuitif ou un analytique et apprendre à contrôler le mécanisme de sa pensée. Devenu un classique.

Achevé d'imprimer en mars 1995
sur les presses de l'Imprimerie Bussière
à Saint-Amand (Cher)

POCKET - 12, avenue d'Italie - 75627 Paris Cedex 13
Tél. : 44-16-05-00

— N° d'imp. 815. —
Dépôt légal : avril 1995.
Imprimé en France

L'Age d'Etre

"Le secret de la Fleur d'Or" est un manuel classique de méditation permettant l'accès à l'être intérieur. En 1928, Carl G. Jung le découvre, s'en inspire et le rend célèbre. "C'est le texte de la Fleur d'Or qui, le premier, m'a conduit vers le bon sentier." Si le célèbre médecin ne disposait que d'une version tronquée et altérée de l'original, c'est ici le texte authentique et intégral que Thomas Cleary nous offre aujourd'hui dans la traduction la plus aboutie qui soit. En distillant l'essentiel de deux traditions, celle du bouddhisme Chan qui précéda le zen et celle du mysticisme taoïste, ces versets dépouillés offrent à l'homme d'aujourd'hui l'accès à sa propre connaissance et à l'éveil de la "Fleur d'Or" qui sommeille en lui.

L'Âge d'Être : une collection pour mieux se connaître, pour réconcilier l'esprit et le corps, pour atteindre par des techniques positives la plénitude intérieure et l'harmonie avec notre environnement. L'Âge d'Être, c'est l'âge de la réalisation et de la réussite personnelles.

INÉDIT